Por la autora de *Educar sin perder los nervios*

TANIA GARCÍA

HERMANOS

EDUCAR LA RELACIÓN ENTRE TUS HIJOS

VERGARA

Hermanos

Educar la relación entre tus hijos

Tania García

VERGARA

SÍGUENOS EN

megustaleer

@megustaleer
@megustaleerebooks

@megustaleer

@megustaleer

Penguin Random House Grupo Editorial

A mis hijos, Uriel y Gadea.
Cuidar de vuestra relación de hermanos es,
sin duda, lo más bonito que estoy haciendo en mi vida

PRESENTACIÓN

«La amistad es un alma que habita en dos cuerpos, un corazón que habita en dos almas», dice un proverbio budista.

Y la verdad es que es una suerte poder tener en la vida a un amigo o amiga que te comprenda y te respete, que esté ahí en las buenas y en las malas, con quien te rías y llores, alguien que, a pesar de las diferencias, sepa estar sin juzgarte ni criticar tus decisiones, alguien a quien le profeses lealtad, y viceversa.

No obstante, las primeras relaciones sociales importantes que tenemos los seres humanos no son con nuestros amigos, sino con nuestros hermanos y hermanas. De hecho, no solo son las primeras, sino que son la base de todas nuestras relaciones sociales. Del vínculo afectivo que tengamos con nuestros hermanos durante la infancia y la adolescencia depende la forma en la que posteriormente nos relacionemos con los demás: amigos, compañeros de trabajo, parejas, etc.

De las distintas relaciones familiares y sociales que tenemos, la que se da entre hermanos es la más duradera. Se trata de una relación profunda, única, bella, emocional y diferente a cualquier otra, que perdura toda la vida y que va más allá, incluso, que la que existe entre padres e hijos.

En general, las madres y los padres nos emocionamos mucho cuando, después de haber tenido un primer hijo, nos decidimos a ampliar la familia. Solemos imaginar la llegada del bebé y la

convivencia de forma idílica, y albergamos grandes expectativas respecto a las relaciones entre nuestros hijos.

Pero lo cierto es que, si educar a un solo hijo o hija resulta fascinante, supone una revolución interior y exterior, un vaivén de emociones contradictorias, de amor elevado a su máxima potencia, de cansancio, risas, lágrimas y autodescubrimiento, educar a más de un hijo multiplica todas estas sensaciones y necesidades.

Para muchas familias es una montaña rusa emocional difícil. En ese momento en el que creen que están en una de sus bajadas es cuando los padres suelen ponerse en contacto conmigo, a menudo sintiéndose culpables e inseguros por la forma en la que tratan a sus hijos cuando estos se enzarzan en constantes disputas y enfrentamientos. Reconocen que se pasan el día gritando, perdiendo los nervios, castigando, haciendo de jueces... y, aunque son conscientes de que esto no les hace sentir bien ni soluciona nada entre sus hijos, afirman que no saben hacerlo de otra manera. El día a día se torna desolador y se acaba convirtiendo en una batalla en la que las madres y los padres se sienten cada vez más lejos de sus hijos y terminan resignándose a una pésima relación en el momento actual, pero también en el futuro.

Debemos comprender que en todas las relaciones hay conflictos, confrontación de intereses y necesidades distintas según la situación y la etapa personal de cada uno y que, por tanto, son normales y naturales entre seres humanos.

No podemos pretender, pues, que nuestros hijos no defiendan lo que desean. Debemos comprender que, si en un determinado momento uno de ellos quiere ver unos dibujos y su hermano prefiere otros, es normal que cada uno persevere en su punto de vista. Son cuestiones de convivencia absolutamente habituales y triviales (como discutir por juguetes, ropa o tecnología). De hecho, la mayoría de los niños y niñas con los que he tenido el placer de trabajar reconoce que sus vidas serían un «rollo» sin sus hermanos; prefieren tenerlos, sin duda.

Ahora bien, como madres y padres tenemos que aprender a saber qué hacer ante los conflictos, tanto en los que podamos evitar gracias a nuestra observación y óptima mediación como en los inevitables, aquellos que ya estén sucediendo y en los que solo podamos ofrecer un acompañamiento emocional comprensivo y amable para ayudarlos

a llegar a una resolución en la que ninguno de nuestros hijos sufra daños físicos ni psicológicos. Además, debemos aprender a reflexionar sobre cada situación, saber qué hay detrás de cada una de ellas, conocer bien las emociones, las necesidades cerebrales reales y el sentir de cada uno de nuestros hijos, ser conscientes de qué es lo que precisan de nosotros para sentirse mejor, queridos, comprendidos y atendidos, aunque las aguas no estén en calma.

Para ello, es absolutamente necesario que nosotros, como padres, entendamos en cada momento nuestras propias emociones, ya que casi siempre son estas (y el desconocimiento acerca de las mismas) lo que se interpone entre nuestros hijos e hijas.

Todo lo que se nos hace cuesta arriba en lo referente a las relaciones entre nuestros hijos tiene solución, aunque ahora nos parezca imposible. Y los primeros pasos comienzan, precisamente, por estudiar las relaciones que teníamos y tenemos con nuestros propios hermanos (si los tenemos) y con nuestro primer hijo. Gracias a eso, podremos estar preparados para dejar atrás las prácticas incorrectas que utilizamos a diario, tales como gritos, etiquetas, comparaciones, castigos, parcialidad, etc., y seremos capaces de abandonar las formas autoritarias basadas en el control emocional de los hijos e hijas. Dejaremos de desear que hagan lo que nosotros decimos o queremos sin ver más allá. En los momentos de conflicto, cuando actuamos pensando únicamente en nuestras emociones y nuestro estado de ánimo, solo aportamos a nuestros hijos incoherencia y malestar. Es importante que desechemos hacer de jueces y evitemos decir quién tiene la razón o no, consolando a víctimas y castigando a culpables, enfadándonos con ellos y criticando sus formas... Esto solo acarrea consecuencias negativas, ahora y en un futuro, para la personalidad y autoestima de nuestros hijos e hijas, problemas y desconexión entre ellos y nosotros, inseguridades, necesidad de encajar socialmente dejando de lado su verdadera identidad y sentir, miedos, ansiedades, dificultades sociales, problemas de desarrollo emocional y cognitivo, etc.

Debes comprender que la base de todo este proceso está en ti, en tu autoestima, en la confianza y el conocimiento que tengas de ti mismo y de tus emociones, así como en la atención y el acompañamiento emocional que aportes a tus hijos y la empatía y respeto que muestres

por sus procesos cerebrales y sus etapas vitales. Tienes que dejar de machacarte con la culpa, perdonarte y aprender a relajarte, sabiendo que no se trata de buscar un día a día perfecto, sino un día a día mejor para todos, conectando como familia y haciendo el vínculo cada vez más profundo.

Cuando logres esto, en vuestro hogar seréis todos más respetuosos, comprensivos, resilientes, responsables, agradecidos y felices. Porque, aunque cada uno de nosotros sentimos y entendemos la felicidad de una manera concreta, el objetivo es común a todos: vivir siendo respetados y respetando, siendo libres y consecuentes con lo que sentimos, pensamos, decimos y hacemos. Siendo nosotros mismos, al fin y al cabo.

Si nos pusiésemos en la piel de nuestros hijos e hijas, descubriríamos que para los primeros hijos supone todo un desafío adaptarse y convivir con un hermano o hermana que necesita exactamente lo mismo que él: respeto, atención y amor por parte de sus padres, y deben adaptarse a compartir lo que más necesitan para su buen desarrollo físico y psicológico. Además, estos primeros hijos sienten una complicada polaridad, puesto que quieren a su hermano o hermana con todas sus fuerzas, aunque haya supuesto un cambio integral en sus vidas.

Acostumbrarse a esta forma de vida puede ser muy distinto, desde el punto de vista de las emociones, según los niños. Hay quienes lo pasan mejor que otros, pero, eso sí, todos lo integran antes y mejor cuando los padres sabemos empatizar con cada uno de nuestros hijos y les damos exactamente lo que su cerebro en desarrollo necesita. Si no lo hacemos así y no lo trabajamos y modificamos antes, es muy probable que las necesidades no atendidas durante la infancia y las diferencias y desconexión entre hermanos se trasladen, incluso, a la vida adulta.

El objetivo de este libro —que está escrito con cariño, respeto hacia la infancia, rigor científico, profesionalidad y años de experiencia acompañando a miles de familias y profesionales— es ayudarte a que comprendas que la relación entre hermanos es una de las relaciones más importantes que tendrán tus hijos en su vida. Un vínculo afectivo que no debe reducirse a la rivalidad o a las peleas, ya que pensar solo en ellas y en cómo solucionarlas es simplificar demasiado una relación

mágica. Las peleas, aun aquellas en las que existe un problema grave entre ellos, no duran eternamente; sin embargo, la relación entre hermanos sí, ya que no solo es importante durante la infancia y la adolescencia. Es importante siempre, y por ello debemos ocuparnos de cuidarla.

Este libro está dividido en dos partes. En la primera, trabajaremos la parte teórica de la relación, de forma clara y concisa. En ella aprenderás cuán importante es la actitud sensible, observadora y comprensiva y el trato afectivo de las madres y los padres hacia los hijos para conseguir que estos logren un buen entendimiento en su relación entre hermanos. Serás consciente de cómo se influyen unos a otros en la creación de su personalidad y en poder llegar a ser ellos mismos sin tabúes, en su autoestima, en sus gustos e intereses, en la forma de relacionarse con otros niños y niñas, en la comprensión que tienen del mundo y de sí mismos, en el grado de madurez y equilibrio emocional que alcanzan y que luego poseerán en su vida adulta, etc.

En la segunda parte, encontrarás casos prácticos reales de diferentes situaciones entre hermanos para que puedas entender fácilmente lo aprendido y lo pongas en práctica. Estos casos te ayudarán a ganar seguridad y a confiar más en ti y en tu capacidad para aportar a cada uno de tus hijos aquello que necesita.

Con este libro conseguirás que tus hijos e hijas sean los hermanos que verdaderamente deben y necesitan ser, y lograrás que su relación mejore y se transforme, como lo hará también tu relación con cada uno de ellos.

El proverbio budista que dice «la amistad es un alma que habita en dos cuerpos, un corazón que habita en dos almas» debería transformarse en «los hermanos son un alma que habita en dos cuerpos, un corazón que habita en dos almas», porque, verdaderamente, los hermanos son nuestros compañeros de viaje, parte de nosotros mismos, el espejo donde nos miramos y donde ellos se miran. Los hermanos hacen que nuestra vida sea, sin duda, especial.

Muchas gracias por confiar en mi trabajo.

Feliz lectura, feliz vida.

Un abrazo,

TANIA GARCÍA

PARTE TEÓRICA

1

El origen de las relaciones entre hermanos

> **Aunque eres diferente a mí, hermano mío, lejos de dañarme, tu existencia enriquece la mía.**
>
> **A NTONIE DE S AINT -E XUPÉRY**

La relación con nuestros hermanos y hermanas

Para poder ayudar a nuestros hijos e hijas en su relación, primero tenemos que aprender más sobre el origen de esta. Dicho origen radica, sin ir más lejos, en las relaciones que tuvimos nosotros con nuestros hermanos y en las actitudes de nuestros padres hacia esa relación.

Es necesario, por tanto, que sepamos en profundidad cómo vivimos emocionalmente nuestra infancia con nuestros hermanos para poder aportar a nuestros hijos lo que necesitan de nosotros y que puedan conectar adecuadamente entre ellos.

Mi historia

Voy a narrarte mi experiencia para ayudarte a investigar sobre tus propias sensaciones durante la infancia.

Mi hermana Mar, que tiene ahora veintidós años, nació cuando yo estaba a punto de cumplir los catorce. Aunque no compartimos el mismo padre biológico, en realidad, nos ha criado el mismo a ambas.

Desde muy pequeña deseaba tener hermanos, recuerdo que era casi una obsesión para mí. Aunque sabía que mi padre biológico había rehecho su vida y había tenido un hijo, Víctor, con su nueva pareja (y por tanto yo ya tenía un hermano), aquella relación era imposible debido a mi situación familiar. Yo era consciente de que no nos criaríamos juntos, ni lo vería, ni jugaría con él, y eso me causaba mucho dolor.

Vivía pensando constantemente en esa persona incondicional que no tenía; fantaseaba con jugar con ella, contarle mis secretos, dormir abrazadas, ver películas, discutir por tonterías... Estar acompañada por y para siempre.

Me pasé la infancia anhelándola.

Cuando vi a mi hermana por primera vez, pocas horas después de su nacimiento, temblaba de la emoción y del impacto que supuso para mí. Desde ese momento, Mar se convirtió en mi prioridad. No pensaba en nada ni en nadie más, solo existía ella. Además, cuando mi hermana tenía pocos meses, murió mi tío, un hermano de mi madre, con solo treinta y tres años, y fue un golpe muy duro para todos. Recuerdo que cada noche al cerrar los ojos para conciliar el sueño veía espirales negras que no cesaban, era un bucle tormentoso.

Cuando mi hermana tenía solo unos meses, mi madre decidió tomar nuevos aires profesionales y renovar su sentido vital. Al mismo tiempo, su pareja de entonces, mi padre no biológico, fue contratado por una empresa con la que viajaba frecuentemente a Brasil. Fue entonces cuando empecé a responsabilizarme de mi hermana y se creó entre nosotras una relación muy diferente a la que había imaginado durante el tiempo en que la había esperado. Le daba de comer, la bañaba, la dormía, le cantaba, le cambiaba el pañal, calmaba su llanto, la hacía reír, cuando tenía fiebre estaba pendiente de si mejoraba o no, me despertaba durante la noche cuando la oía... Ella era como un radar para mí.

Fuimos creciendo y tuve que anteponer sus necesidades a las mías. Mi vida dependía de los horarios de su escuela infantil, de parque, de baño, de cena, etc. Pasaban los años y recuerdo que mis amigos y

amigas me acompañaban al parque, a recogerla al autocar de la escuela, a llevarla a la logopeda, a prepararle la cena...

Mi hermana rememora todo eso con gran nostalgia, no se le ha olvidado ni un solo nombre de mis amigos de aquellos tiempos, e insiste en que echa de menos esa rutina y esos cuidados por mi parte. Yo, sin embargo, aunque por supuesto quiero profundamente a mi hermana, preferiría haber vivido una adolescencia centrada en mí misma y en mis necesidades físicas, psicológicas y emocionales. Una relación en la que la habría cogido en brazos y achuchado, la habría hecho reír y le habría dado todo mi cariño y mi presencia de hermana, sí, pero en la que mis padres se hubieran encargado de ofrecerle otro tipo de cuidados tal y como ella, al igual que yo, necesitaba en realidad.

Debido a mis altas capacidades, soy una persona con sobreexcitabilidades. [1] En aquella época desarrollé muchos miedos, manías e insomnio. Me daba pánico que a mi hermana le pasara algo, temía que se atragantase, que se muriera mientras dormía, que alguien se la llevase, que tuviera fiebres altas, que la atropellase un coche... Ese miedo se mantuvo durante bastantes años y era un callejón sin salida para mí.

Cuando mi hermana tenía ocho años y yo veintidós, me marché de casa. Decidí vivir mi vida. Dejar de cuidarla y estar pendiente de ella a todas horas conllevó que tuviera que estar con cuidadoras, lo que le resultó muy difícil. Lo que para mí supuso una liberación, pese a echarla de menos, para ella fue un duelo, una pérdida. La seguí atendiendo muchos fines de semana y en períodos vacacionales durante años, pero el cordón umbilical del cuidado intenso se había cortado. Durante mucho tiempo me sentí culpable por ello, me machacaba a mí misma por haberme ido y sentía pena por mi hermana, pero poco a poco fui comprendiendo que había desempeñado un papel que no era el mío, ya que a mí me tocaba hacer únicamente de hermana.

¿Qué necesitaba mi hermana Mar durante su infancia? Aunque tenía mis cuidados y atenciones, necesitaba los de su madre y su padre. Por supuesto, cuando nos convertimos en padres seguimos siendo personas, es normal tener proyectos profesionales, vidas personales, problemas y objetivos, pero está claro que todo cambia y

que hay que adaptarse a los hijos e hijas teniendo en cuenta sus etapas y necesidades vitales.

Mi madre y mi padre no biológico pasaban tiempo con mi hermana, pero no el tiempo que ella necesitaba y tal y como lo necesitaba, con atenciones, afecto y conexión por parte de ellos.

A pesar de la poca conciliación laboral que hay hoy en día, tenemos que aprender a estar de verdad cuando estamos con ellos y atenderlos, incluso en nuestra ausencia. Este último punto es mucho más fácil actualmente gracias a la tecnología.

Muchas veces nos centramos en su bienestar futuro, que sepan muchos idiomas, vayan a un colegio que «los prepare bien», que no tengan problemas de aprendizaje, etc. Y, como pasó con mi hermana, nos olvidamos del presente. Ella no necesitaba tener las tardes ocupadas en centros de estudio, que es lo que ocurrió al poco tiempo de marcharme yo, ni ir de terapia en terapia para valorar su estado anímico (no se daban cuenta de que no estar con ellos era lo que le provocaba ese estado), ni ir a un colegio de alto nivel curricular, pero sin pizca de atenciones emocionales, donde primaban la competición, las comparaciones y las exigencias. Mi hermana solo necesitaba ser atendida emocionalmente por sus padres, tener tardes de juego, mimos y risas, tiempo libre compartido con su madre, tiempo de conexión y vínculo, de cuidados y confianza en sí misma. Y aunque yo estuve diariamente durante muchos años, lo hice a mi manera, la manera de una adolescente con miedos y necesidades emocionales que no podía cubrir las suyas porque no era su figura de apego principal: [2] era su hermana.

¿Qué precisaba yo durante mi adolescencia? Necesitaba tiempo para autoconocerme física y emocionalmente, escucharme, amarme, que tuvieran respeto hacia mis ritmos y necesidades, comprensión, escucha... Tiempo para saber quién era y hacia dónde quería ir. Tiempo para perdonarme a mí misma por cosas de las que creía ser culpable (como estar distanciada de mi padre biológico), tiempo para establecer relaciones sociales y adaptarme a mi nueva etapa, etc. Necesitaba relacionarme con mi hermana siendo su hermana. Por supuesto que una adolescente puede encargarse de cuestiones del bebé o de los primeros años de vida de manera ocasional, pero nunca de forma rutinaria. Ser responsable de lo que no toca en edades en las

que no procede acarrea consecuencias negativas, entre ellas, un exceso de responsabilidad que provoca inseguridad, miedos y vacíos emocionales.

Necesitaba a mi madre, atenta, comprensiva, cariñosa, tolerante, guiadora, alegre, amable, paciente... También necesitaba solucionar la situación con mi padre biológico y comprender que yo no había generado esa situación en ningún caso. Necesitaba sostén y amor; en cambio, solo tenía responsabilidades, miedos y poco tiempo para conocerme.

¿Cómo es la relación con mi hermana hoy en día? Sin duda, nos queremos. Vivimos a más de 1.500 kilómetros de distancia, pero nos tenemos la una a la otra. Mis hijos aman a su tía (a su «tata», así la llaman) y mi primer hijo, Uriel, se lleva exactamente los mismos años con ella que ella conmigo, aunque su relación es muy distinta: juegan, comparten risas y secretos, besos, películas y conexión. No obstante, nuestros roles se mantienen a menudo. Ella suele verme como una especie de madre y no acostumbra a contarme sus cosas por lo que yo pueda pensar, como si mi opinión fuera a determinar de algún modo sus decisiones.

Durante los años en los que atendí a mi hermana, nunca la traté de forma autoritaria, poco respetuosa o adultocentrista, [3] nunca la reñí ni le grité, para mí ella merecía todo mi respeto y adoración. No obstante, en ella ha calado esa sensación de tenerme como una figura que de algún modo tiene que aprobar sus decisiones o caminos. Siempre la ayudo, la apoyo y sostengo en lo que ella necesite; sin embargo, a pesar de mi gran trabajo personal, y de dedicarme a ayudar a miles de personas en este camino, a veces cuido de ella como si fuera más pequeña, me preocupo de la hora a la que llegará a casa o de que no malgaste el dinero de su nómina... Las dos seguimos teniendo presentes los fantasmas de nuestros roles y, aun habiéndolo trabajado y teniendo como tenemos una buena relación, a veces surgen de manera automática.

La forma en la que nos relacionamos de pequeños con nuestros hermanos y hermanas es también la base de nuestra relación futura. Por ello, nuestros padres deberían guiar esta relación de una forma en la que podamos ser eso: hermanos. Sin embargo, si nuestros padres no lo hicieron, nosotros debemos llevar a cabo ese trabajo de adultos. La

mejor forma de hacerlo es, sobre todo, transformando el trato que damos a nuestros hijos para que ellos sí puedan ser los hermanos que necesitan ser, ahorrándose así las consecuencias de no serlo (mala relación y falta de confianza entre ellos, baja autoestima, necesidad de aprobación tanto de familiares como de personas menos cercanas, agresividad, miedos, dificultades sociales, ansiedad...), y puedan tener cada uno su espacio en la familia, para que nosotros podamos atenderlos como necesitan siempre que lo requieran.

> **Nuestros hermanos y hermanas están ahí desde el amanecer de nuestra vida hasta el inevitable atardecer.**
>
> **S USAN S CARF M ERRELL**

Tu historia

Para seguir echándote una mano en tu propia reflexión, voy a plantearte unas preguntas que debes responder desde la sinceridad. Además, te ofrezco pautas de cada una de ellas para que sepas exactamente sobre qué elaborar tus respuestas. Mediante este ejercicio, vas a poder reencontrarte con tu infancia y rememorar la relación que tenías con tus hermanos; además, serás capaz de sacar tus propias conclusiones respecto a vuestra relación actual. Investigar y profundizar en la relación con tus hermanas y hermanos es esencial para saber acompañar correctamente la relación entre tus hijos.

Es importante saber que esta práctica no consiste en juzgar ni culpabilizar a tus hermanos, ni a tus padres, ni, por supuesto, a ti mismo de las diferentes situaciones vividas o del impacto que estas han tenido en ti y en tu personalidad. No se trata de generar rencor, sino que es un camino personal que te ayudará a entenderte y a desarrollar empatía por cada uno de los implicados (tú, tus hermanos, tus padres, tus abuelos...), y a comprender, en consecuencia, cada una de las situaciones que experimentan tus hijos como hermanos.

Son muchas las personas que consideran que tienen una relación excelente con sus hermanos; aseguran que los aman por encima de todo y no quieren reflexionar sobre cuestiones pasadas porque alegan

que son cosas normales en todas las familias y que «se hacía como se podía...». En realidad, una cosa no quita la otra, es decir, que fueran cuestiones que ocurrían en casi todas las familias y qu e cada una intentaba hacerlo lo mejor que podía no significa que eso fuera lo adecuado o que no haya dejado en ti una huella que puede haber influido en muchas áreas de tu vida, empezando por la forma en la que educas y entiendes la relación entre tus hijos, y que te lleva a repetir el modo en que te educaron a ti y a tus hermanos, o centrarte en no repetirlo en ningún caso.

Por lo tanto, lo único que debes hacer es elaborar tu propia historia, siendo consciente y sincerándote con tu realidad más profunda, estudiando las situaciones independientemente de que tu relación actual con tus hermanos y padres sea fantástica e imprescindible en tu vida. Si así lo haces, tendrás más conocimiento sobre tu infancia, tus hermanos y sobre ti mismo, y conseguirás aprender lo que tus hijos e hijas necesitan.

Sin embargo, es posible que no tengas hermanos. Si es tu caso, no pienses que no puedes plantearte esta reflexión. Puedes hacerlo, si te apetece, pensando en algún primo o persona cercana que haya sido para ti una figura parecida a la de un hermano, aunque no conviviera largas temporadas contigo, o bien desde la ausencia de hermanos, meditando sobre el vínculo que tenías con tu madre y tu padre dentro de tu perfil de hijo único. Es bastante común entre las madres y los padres que son hijos únicos escuchar cosas como: «He anhelado siempre tener hermanos, por eso no he querido que mis hijos se criaran sin esta figura», «Yo no sé lo que significa tener hermanos, por eso no tengo ni idea de cómo actuar cuando se pelean», «He preferido tener solo un hijo porque es lo que conozco», etc. Recapacitar sobre el punto en el que te encuentras en relación con el hecho de no haber tenido hermanos es importante para abrir tu mente hacia un acompañamiento correcto de las relaciones entre tus hijos.

Contesta a las siguientes cuestiones por escrito. Es importante hacerlo a mano, ya que de esta forma somos capaces de expresarnos mejor, de ser nosotros mismos y de utilizar la imaginación para volver a revivir cada situación mientras escribimos.

No te preocupes si ahora no recuerdas muchas situaciones o te resultan difusas, lo más probable es que vayan viniendo a tu memoria

más detalles a medida que avances en la lectura:

- **¿Cuántos hermanos sois? ¿Crees que el orden de nacimiento tuvo algo que ver en vuestra relación? ¿Sois gemelos?**
  El número de hermanos es importante para saber las atenciones individuales que recibíais cada uno por parte de vuestros padres; no obstante, hay estudios que demuestran que, antiguamente, cuantos más hermanos había en el hogar, más fuerte era y es la relación entre ellos, ya que estaban en constante contacto (más que con sus propios padres), se cuidaban y aportaban atenciones individuales entre ellos. Además, esas relaciones eran incluso más fuertes cuando los padres eran inadecuados, ya que los niños se protegían los unos a los otros. No obstante, en familias numerosas también abundan los grupos dentro del mismo hogar en los que se dan favoritismos o se etiqueta a un hijo en concreto, lo cual es algo totalmente incorrecto.
  El orden de nacimiento no es tan relevante como siempre se ha creído. Estudios actuales corroboran que lo importante es el trato recibido por parte de nuestros padres antes de convertirnos en hermanos (si fuimos los primogénitos), así como el que nos aportaron durante el tiempo en el que convivimos junto a nuestros hermanos... Por tanto, la edad de cada uno de los hermanos no influye para realizar este ejercicio.
  El sexo solo es importante si en vuestra familia este factor fue el desencadenante de las diferencias entre vosotros. Si, por ejemplo, tu padre era machista y os trató de un modo claramente distinto en función de si erais hijas o hijos, eso debió de causar un impacto en vuestra relación, así como en vuestra propia autoestima y en vuestra forma de vivir la vida.
  En el caso de ser hermanos múltiples (gemelos, mellizos...), aunque la unión *per se* es muy intensa a nivel biológico, muchas veces el trato incorrecto por parte de los padres al abordar la relación entre hermanos provoca que ese vínculo se debilite, ya que utilizan las comparaciones de forma constante y etiquetan a sus hijos.
  En consecuencia, donde debes hacer mayor hincapié es en la

relación que tus padres tuvieron contigo y con cada uno de tus hermanos y hermanas, teniendo en cuenta las circunstancias, los acontecimientos, la época y el contexto social que rodearon vuestra infancia.

Como ves, a veces, cuando pensamos que viene dado por la posición que ocupamos en la familia, resulta que en realidad responde al trato que nos dieron nuestros padres, mediante el cual construimos nuestra forma de ser, el papel que desempeñamos dentro del ámbito familiar y la relación con nuestros hermanos.

- **¿Cómo crees que llevaste, en general, la convivencia con tus hermanos o hermanas?**

  La relación entre hermanos debe ser principalmente afectuosa. Una relación que, a pesar de los diferentes intereses y necesidades de cada cual, esté basada en el amor y apoyo mutuos. Durante la infancia, los hermanos son cómplices, comparten mundo emocional, son espejos en los que se miran y reflejan; así pues, un hermano es modelo de conducta y ejemplo, nos ayuda a crear nuestro propio yo, aunque ni siquiera sea consciente de ello.

  Piensa en vuestra convivencia y cariño. ¿Realmente fue como necesitabas o hubo cosas que te hicieron sentir mal y sigues arrastrando hoy en día?

- **¿Recibías atenciones y muestras de afecto individuales por parte de tu madre y de tu padre cuando erais más de uno?**

  Todos los niños y niñas necesitan ser atendidos física y emocionalmente para poder desarrollarse de forma óptima. Cuando tenemos hermanos, seguimos necesitando las mismas atenciones por parte de nuestros padres y, además, de forma individualizada. Los hermanos no son un *pack* , cada uno es diferente y necesita sentir cubiertas sus necesidades psicológicas y físicas.

  Todas esas ocasiones en las que los adultos afirmamos que nuestros hijos están intentando llamar la atención, y además lo decimos pensando que es algo negativo (insinuando que solo se trata de caprichos o cabezonerías) en realidad son oportunidades que desaprovechamos para valorar qué hay

detrás de la forma en que se expresan nuestros hijos. Siempre que nos parezca que están «llamando la atención», es que necesitan ser atendidos, cuidados, escuchados, protegidos, abrazados, besados, comprendidos, seguros y amados de forma individual.

Es muy común que los padres prestemos más atención a los hijos que consideramos que «se portan bien», sacan buenas notas o son más tranquilos, es decir, aquellos que cumplen nuestras expectativas personales y adultas. Los hijos a los que se presta menos atención porque no las cumplen reclaman esa atención porque la necesitan, precisan ser amados y atendidos siendo como son. Si no la obtienen, puede que la pidan en forma de explosiones emocionales recurrentes, pegando a sus hermanos o insultándolos, gritando, con terrores nocturnos, agresividad en la escuela, etc.

La relación que tenemos con nuestros hermanos depende, en gran parte, de estas pequeñas, y a su vez grandes, diferencias que nuestros padres mostraron ante nosotros y que tuvieron un impacto ineludible en la forma de vernos a nosotros mismos y de conocernos los unos a los otros.

¿Qué opinas sobre este tiempo individual para cada uno, lo obtuvisteis?

- **¿Vuestros padres os comparaban?**

  Al comparar a los hijos no solo rebajamos su autoestima hasta anularla, sino que fomentamos la competitividad y la desconfianza entre ellos. Comparar es incorrecto incluso hasta para el que se lleva la mejor parte de la comparación. Es decir, si a tu hermana le decían constantemente que debía parecerse a ti porque eras muy buena estudiante, aunque te alababan y te asignaban la parte positiva de la comparación, también eso ha hecho mella en ti, en tus propósitos vitales y en la relación que tienes con tu hermana. Por tanto, las comparaciones causan malestar, infelicidad y desequilibran nuestra calidad de vida psicológica.

  Si tus padres os comparaban, piensa en qué situaciones lo hacían y verás que todas se basaban en sus expectativas; querían que te comportases como ellos necesitaban o

anhelaban, y en función del estado de sus emociones: si estaban bien emocionalmente, todo iba bien y no comparaban; en cambio, si estaban mal emocionalmente, comparaban todo el rato.

Piensa en ello, y en las acciones y decisiones que has tomado en tu vida y que creas que han podido verse influenciadas, en parte, por estas comparaciones.

- **¿Solías jugar con tus hermanos?**

  El juego es uno de los lazos más fuertes que hay entre hermanos. Mediante el juego, se van conociendo íntegramente, aprenden a buscar soluciones, a llegar a acuerdos, a enfadarse y a reconducir su relación, a defenderse, a quererse y escucharse, a compartir fantasía e imaginación, a tomar decisiones, a valorar sus virtudes y respetar sus defectos, a entenderse y observarse, etc. Durante el juego va aumentando el amor entre ellos y la comprensión de los sentimientos de cada uno, aprenden sobre el consuelo y las necesidades de cada etapa de desarrollo.

  El juego no es solo una revolución interior de cara a su relación, sino que les enseña quiénes son y la forma de ver la vida de cada uno, que, aun siendo distinta, puede encajar a la perfección con la suya. Tener tiempo para jugar durante la infancia es una necesidad fisiológica igual que comer o dormir; cuando tienes hermanos, poder jugar con ellos libremente es imprescindible.

  El juego te ayudó a aprender a respetarte a ti mismo y a tus hermanos. Meditar sobre vuestros juegos es muy positivo para ti, y te ayuda a reflexionar sobre el tiempo de juego que comparten tus hijos.

- **¿Tuviste que responsabilizarte de alguno de tus hermanos o alguno de ellos debió responsabilizarse de ti?**

  El rol de un niño nunca es el de cuidar de sus hermanos, esa responsabilidad corresponde únicamente a los padres. Nos referimos al cuidado habitual de los hermanos, no al típico favor que se les puede pedir a los hijos, como que cojan un segundo a sus hermanos mientras nos vestimos, por ejemplo. Si les pidiéramos muchos favores al día, no serían niños, sino más

bien sirvientes atendiendo las necesidades de padres y hermanos.

Cuando te haces cargo de tus hermanos, le das más importancia a sus necesidades que a las tuyas y vives con ansiedad durante largo período tiempo. Además, maduras emocionalmente mucho antes de lo que tu cerebro está preparado para asumir, ya que esa no es la etapa de desarrollo en la que te encuentras.

El vínculo que se forja entre los hermanos no es el que debería ser, pues no se basa en el juego, la compañía y el conocimiento paulatino de sus personalidades. Además, en estos casos, la relación con las madres y los padres se asienta en el control, ya que ellos están pendientes a todas horas de que el hijo cuidador realice de manera correcta el trabajo impuesto sin preocuparse de que viva su niñez o adolescencia como debiera. En consecuencia, los hermanos cuidadores se ven sometidos a un doble estado de ansiedad: por un lado, no quieren fallarles a sus padres y, por otro, sienten que tienen un compromiso para con sus hermanos, aunque saben que quienes tendrían que estar ocupándose de ellos son sus padres. Por supuesto, el hermano que es cuidado sufre la ausencia de atenciones por parte de sus padres, pese a ser atendido por su hermano como buenamente puede. Cuando crecen, son excelentes cuidadores de los demás, pero se olvidan a menudo de sí mismos.

Si es tu caso, ¿cómo crees que ha afectado a tu vida, independientemente de si fuiste el cuidador o el cuidado?

- **¿Vuestros padres os castigaban?**

Gritar, insultar, chantajear, ignorar, manipular, pegar, criticar, imponer reprimendas, no mostrar afecto, etc., son formas de castigar a los hijos. Algunos son castigos psicológicos y otros, físicos; ambos grupos son formas de violencia [4] y, por consiguiente, negativos para el óptimo desarrollo psicológico, neuronal, físico, social y cognitivo, esto es, para la buena salud de los niños y niñas.

Si tus padres se relacionaban con vosotros así, entonces os educaron mediante el fomento de la sumisión, el control y el miedo, sin dejaros capacidad de decisión, sin ser vosotros mismos, creciendo con poca autoestima y muy pendientes de

hacer aquello que está aceptado socialmente, dándole importancia a lo que los demás pudieran pensar y, por supuesto, con el deseo de obtener el beneplácito de vuestros padres. Este tipo de conductas os pueden haber llevado a reprimir vuestras emociones (frustraciones, rabia, miedos, celos...) y a que estas se hayan quedado enquistadas en vuestro interior, convirtiéndose en ansiedad, depresión, dificultad para entender vuestras emociones o las de los demás, rabia, etc., y necesiten salir.

Cuando nos educan desde el adultocentrismo y el control, vivimos para complacer a los padres dentro de las condiciones que ellos establecen. Nos olvidamos de nuestras necesidades primarias y biológicas de atención, amor y cuidados, actuamos como robots que hacen y deshacen lo que los padres desean. Vivimos en modo automático y esto tiene, cómo no, nefastas consecuencias en las relaciones entre hermanos, ya que estos luchan de forma permanente por no ser los que se lleven la peor parte del vínculo con sus padres.

Reflexiona sobre esto con tranquilidad e intenta recordar situaciones concretas; te ayudarán a relacionar aspectos y patrones que repites con tus hijos, aunque habrías puesto la mano en el fuego por que no lo harías.

- **¿En algún momento has pensado que tus padres tenían a uno de tus hermanos o a ti como el favorito?**

  Cuando se tiene más de un hijo, es normal que surjan sentimientos diferentes hacia cada uno de ellos. Todos son únicos y especiales y tienen sus propias singularidades, que pueden ser afines a sus progenitores o no. La clave está en dejar de mostrar favoritismos, aunque los padres tengamos un sentimiento interno que nos haga decantarnos por uno de nuestros hijos.

  Si tus padres tenían algún favorito, seguro que lo notabais y, además, los que os sabíais no favoritos os sentíais en ocasiones incluso culpables por no complacer a vuestros padres como ellos querían. Los padres suelen sentirse más cómplices con aquel hijo o hija que se parece a ellos física o emocionalmente, o bien con el que cumple sus expectativas y se comporta como ellos

desean.

Cuando los padres tenemos un favorito y así lo demostramos con nuestras actitudes y palabras, fomentamos la rivalidad entre los hermanos, y además este favoritismo afecta a la autoestima de los que no se sienten favoritos e incluso de los que sí se sienten como tales, puesto que crecen con un ego desequilibrado.

Sentir que tus padres tenían un favorito creó un sentimiento de inferioridad y exclusión hacia ti del que puede que no seas ni consciente. Además, está relacionado con los estados depresivos durante la vida adulta. Investigar sobre ello te ayudará con tu propia autoestima y tu calma interior, y te dará la clave para saber si también incurres en favoritismos con tus hijos. Es posible que gracias a ello te propongas reconducir esta situación.

- **¿Cómo te hablaban tus padres delante de tus hermanos?**

  El modo en que hablamos a nuestros hijos es un factor clave para ayudarles a construir su personalidad y a tener una mayor seguridad en sí mismos. Si se trata de una comunicación basada en la autoridad, las malas formas y el control, eso es lo que integrarán. Las palabras y maneras que se emplean con cada uno de los hijos también fomentan las diferencias entre ellos y la forma en que después se hablarán y se tratarán entre sí. Somos ejemplo: ellos hablarán a sus hermanos en función de cómo les hablemos nosotros.

  Piensa en la forma que tuvieron tus padres de comunicarse contigo y con tus hermanos y que, por ende, integrasteis como manera de hablaros y de hablar a los demás.

- **¿Has sentido celos de tus hermanos o piensas que alguno de ellos ha sentido celos de ti?**

  Cuando tenemos celos durante la infancia, lo que hacemos no es otra cosa que sentir miedo a ser abandonados por aquellos a los que amamos y que nos aseguran nuestra supervivencia a través de sus cuidados, atenciones y afecto. No sabemos que no nos van a abandonar, simplemente nos invade esta sensación por dentro y rivalizamos en recuperar lo que sabemos que nos pertenece, al menos en parte. Expresamos la falta de amor y, a

veces, esta expresión puede ser muy intensa y explosiva, llegando a descargar sobre nuestros hermanos lo que llevamos dentro. Cuando somos atendidos de forma correcta esto no ocurre, ya que no experimentamos ese miedo tan profundo al abandono.

Sentir celos y no ser atendido solo los intensifica y agrava la forma de expresarlos. ¿Qué ocurría si había celos en tu hogar?

- **¿Vuestras emociones eran tomadas en serio o eran «cosas de niños»?**

  Todas las emociones de nuestros hijos deben ser tomadas en serio, nunca son «tonterías» o cuestiones que no se deban atender. Además, si no escuchamos lo que se dicen entre ellos, las frustraciones que surgen o las emociones que se generan, no podremos acompañar de forma adecuada su relación. Todas las emociones son importantes y todas las situaciones deben ser atendidas.

  Cuando expresan las frustraciones que los hermanos les generan, los hijos están haciendo lo que realmente necesitan, y nosotros, al no reprimir sus emociones, estamos permitiendo que liberen esas frustraciones, que más tarde podrían salir en forma de ira o malestar emocional e incluso físico.

  Medita sobre si tus emociones hacia tus hermanos eran atendidas, acompañadas y escuchadas o no.

- **¿Piensas que estabas etiquetado en un papel y te ceñías a este?**

  Cuando las madres y los padres nos asignan una etiqueta, irremediablemente se convierte en nuestro rol. Si nos bautizan como los malos, los buenos, los divertidos, comilones o estudiosos..., ese papel es el que vamos a querer desempeñar para seguir ciñéndonos al plan establecido por ellos. Es innegable que estas etiquetas ayudan a que los hermanos tengan conflictos entre sí y a que cada vez estén más distanciados, puesto que no son quienes quieren ser en realidad, sino quienes sus padres desean, aunque eso conlleve esconder sus verdaderos sentimientos, intereses e ideas. Estas etiquetas las seguimos llevando en la vida adulta y marcan nuestra personalidad.

  ¿Tenías un rol asignado en la familia?

- **¿Te peleabas mucho con tus hermanos?**

  Hay diversas cuestiones entre hermanos que son normales, al fin y al cabo son seres en una etapa emocional igual o similar y comparten momento vital. Aunque no lo parezca, los hermanos se comprenden entre ellos más que nadie.

  Lo importante en cada una de estas peleas es el papel de los padres. Reflexiona entonces sobre cómo actuaban tus padres durante vuestras peleas. ¿Aportaban su granito de arena para ayudaros y que llegaseis a un entendimiento sin dañaros? ¿Os observaban mientras estabais juntos o llegaban cuando todo había pasado y juzgaban sin ni siquiera tener información de lo ocurrido? ¿Imponían su visión adulta y no os escuchaban? ¿Atendían solo al que parecía la víctima? ¿Potenciaban una resolución basada en el respeto hacia todos vosotros?

  Es importante que repases las actitudes de tus padres en estas peleas para saber los pasos que sigues tú cuando tus hijos se pelean, y para que seas consciente de los patrones que has adquirido a la hora de presenciar un conflicto entre hermanos.

- **¿Crees que obtenías la atención de tus padres comportándote como el culpable o la víctima de las situaciones entre hermanos?**

  Si los conflictos entre hermanos no se atienden de manera correcta, los niños van integrando un *modus operandi* en función de las atenciones y muestras de afecto que obtienen de sus padres en ese momento.

  Es decir, si cuando tu hermano te pegaba tú recibías amor y protección por parte de tu madre y ella no le prestaba atención a tu hermano e incluso se enfadaba con él, tú realmente integraste esa forma de comunicarte con ellos: siendo la víctima para obtener lo que necesitabas de tu madre y estando en permanente conflicto con tu hermano. O, quizá, tu madre decía todo el rato lo bueno que eras y no salías de ese papel por miedo a decepcionarla...

  Las disputas entre hermanos se convierten en una función teatral donde cada uno representa su papel sabiendo que así va a ser atendido, unos para obtener tiempo de abrazos, y otros solo con el anhelo de recibir atención, aunque sea mediante una

reprimenda.

Esta profunda reflexión te ayudará mucho en la relación actual con tus hermanos, contigo mismo y con tus hijos.

- **¿Piensas que fuiste violento con tus hermanos o ellos contigo?**

  Durante la infancia, el hecho de no ser atendidos de forma adecuada por nuestros padres genera en nuestro interior un sentimiento de impotencia que necesitamos sacar afuera. Normalmente lo hacemos contra quienes creemos que son más débiles, o con aquellos que nos merecen más confianza. Si somos violentos, seguimos interpretando nuestro papel y continuamos siendo atendidos.

  La agresividad solo demuestra la necesidad de ser atendidos y aceptados tal y como somos. Pensar en ello te ayudará a empatizar con tus hijos si alguno de ellos utiliza la violencia con sus hermanos.

- **¿Cómo fue la relación con tus hermanos durante la adolescencia?**

  Todos los años de convivencia y relación con nuestros hermanos influyen en nuestra vida adulta, por lo que la adolescencia es un período trascendental. Puede que durante ese tiempo dierais un giro a vuestra relación si anteriormente había sido de rivalidad y forjarais vuestros lazos ayudándoos mutuamente y desvaneciendo así el rol adquirido durante la infancia, o quizá ocurrió todo lo contrario.

  La adolescencia tiene un papel fundamental en nuestra personalidad adulta, es un momento clave en nuestra vida. Considerar cómo fue tu adolescencia en cuanto a la relación con tus hermanos es primordial para que entiendas mejor la relación que mantienes hoy en día con ellos.

- **¿Crees que vuestros padres os demostraban amor incondicional?**

  Es decir, ¿sentíais su amor, cuidados y su apoyo tanto si hacíais o decíais las cosas como ellos querían como si no? ¿Erais acompañados y contabais con su apoyo en cualquier situación? ¿No había gritos, amenazas ni castigos por su parte?

  Si sentías que el amor se te daba con condiciones y, en

consecuencia, debías cumplir una serie de puntos para obtener cariño, respeto, atenciones, cuidados y tolerancia hacia tus emociones, eso ha generado en ti una gran falta de autoestima y una necesidad de contar con la aprobación de los demás, potenciando así una relación entre hermanos que descansa sobre esta base.

Ser amados no es lo mismo que ser amados incondicionalmente, debemos amar a nuestros hijos de forma incondicional, demostrando intensamente nuestro afecto, atención y escucha diaria. Que no duden en ningún momento de nuestro profundo amor y respeto hacia ellos y sus necesidades.

- **¿Erais y/o sois una familia unida?**

  Las familias unidas, aquellas que a pesar de las adversidades se apoyan, se comprenden, alientan y se aman incondicionalmente, nos infunden una sensación de protección y equipo. Familias que se reúnen para comer, para dormir, para jugar..., en las que los niños son tenidos en cuenta y disfrutarlos supone un gozo por el que los adultos se sienten agradecidos.

  Tu familia marcó tu infancia y el tipo de vínculo que tienes con tus hermanos hoy en día y el que crees que deben tener tus hijos.

  ¿Cómo era tu familia y qué tipo de familia has creado tú?

- **Ahora que has meditado sobre varias cuestiones, ¿cómo crees que es la relación que tienes con tus hermanos actualmente?**

  El vínculo afectivo adulto entre hermanos está estrechamente relacionado con el que se generó durante la infancia. En la mayoría de los casos, la rivalidad continúa durante la vida adulta si se trataba de una rivalidad real, no de algo puntual basado en pequeños conflictos y peleas, sino de enfrentamientos intensos que sucedían día tras día para obtener las atenciones de los padres o por el mal acompañamiento de estos, y acabaron construyendo una evidente carencia emocional.

  Si eras el «malo» de la película y siempre te reñían y castigaban, seguramente guardes rencor, rabia, celos o incluso idolatres a tu hermano porque pienses que es mejor que tú; si eras el «bueno», quizá sigas anhelando llevarte bien con tu hermano y

reclamando su atención sin saber cómo, aunque te sientes afortunado de la buena relación que tienes con tus padres... Y así un largo etcétera.

Tener hermanos proporciona una conexión de por vida que no se puede comparar con ninguna otra y que aporta esa sensación característica de no estar solo, de contar con un apoyo emocional que ni siquiera la distancia física puede impedir. Incluso cuando entre los hermanos no existe mucha afinidad y cada uno tiene una manera de vivir la vida, la relación supone un vínculo insustituible que conlleva que estén unidos para siempre por un hilo invisible.

Los hermanos son personas a las que tenemos por y para siempre, sea cual sea el estado de nuestra relación.

Escribe una carta a tus hermanos

Las cartas son uno de los recursos que más empleo en mis libros y formaciones para familias y profesionales. Quizá es porque durante mi infancia y adolescencia siempre utilicé diarios y cartas (que luego entregaba o no al destinatario) con las que expresaba por escrito todo lo que no me atrevía a verbalizar y que me producían un gran alivio.

Hoy en día son un ejercicio terapéutico muy extendido y recomendable con beneficios psicológicos comprobados que puede ayudarnos, entre otras cosas, a organizar nuestras percepciones y pensamientos y a exteriorizar con palabras lo que llevamos dentro. Al poner por escrito de manera individual y personal emociones relacionadas con la tristeza, la rabia interior, la falta de autoestima o los miedos, las liberamos y evitamos que, al guardarlas dentro de nosotros, nos provoquen consecuencias de las que a veces ni tan siquiera somos conscientes. Con esta apertura emocional, movemos nuestros sentimientos, los recolocamos, nos sentimos mejor con nosotros mismos, somos más felices y alejamos el estrés de nuestra vida.

Después de realizar el primer ejercicio, tendrás la sensación de haber revivido momentos, de haber entendido muchas cosas de tu presente y del modo en el que tratas y acompañas la relación entre tus hijos. Ha llegado la hora, pues, de que coloques esa información

emocional que has recopilado escribiendo una carta a tus hermanos. Si no los tienes, puedes abordarla pensando en alguna persona de tu infancia que te despertara sentimientos o una complicidad parecida a la que crees que tienen los hermanos; también puedes hacerla para tu madre o tu padre. Puedes escribir tantas cartas como hermanos tengas, o redactar una sola para el hermano con el que creas que necesites hacerlo de forma prioritaria. Es posible que el hermano que elijas para tu primera carta no viva; aunque sea así, escríbela, y si lo que vas a poner no es bonito, no te culpabilices, solo escribe lo que esté en tu interior, tu verdad y tu sentir, eso te ayudará también en el proceso de duelo.

Tienes que escribir sobre todo aquello que necesites expresar. Rememora situaciones y momentos concretos, explica los motivos, pregúntate acerca de ellos, saca todas las emociones y sentimientos, carencias, reflexiones, experiencias, agradecimientos, etc. Puedes hablarle de cuando te reías de su forma de vestir (y de por qué lo hacías), a pesar de que veías que eso le hacía daño, de cuando tu madre lo besaba todas las noches más rato que a ti y eso te hacía sentir muy triste, de cuánto lo echaste de menos cuando se fue de la casa familiar, de lo mucho que anhelaste parecerte a él físicamente porque tu padre reiteraba una y otra vez cuán guapo era... Busca dentro de ti, pero es importante sacarlo todo, no debes guardarte nada.

Recuerda que no es una carta con ánimo de crítica hacia tu hermano o hermana, solo explicarás de forma narrativa tu visión de la historia esperando ser comprendido, pero no por él o ella, sino por ti mismo, siendo sincero y leal con tus sentimientos más profundos. Un ejemplo de carta podría ser:

> Querido Daniel:
>
> A pesar de los años que hace que no jugamos al parchís, sigo recordando nuestras risas cuando hacíamos trampas para ganar a papá, las echo de menos; aunque nos caían unos cuantos castigos si nos pillaba, ¡valía la pena!

Siempre te he idolatrado, cuando éramos pequeños me parecías un superhéroe sin capa infiltrado en la sociedad. Ahora, sigo queriendo llamar la atención con mis grandes logros laborales solo para notar que te resulto también un poco superhéroe...

Siempre fui el que sacaba peores notas que tú, el de las orejas grandes y los ojos pequeños, siempre fui tu sombra y, de algún modo, tu sirviente emocional.

Siento cuando te pegaba a escondidas cogiéndote desprevenido, ahora comprendo que acumulaba tanto malestar en mi interior que necesitaba hacerte daño para sentirme atendido, que se hablara de mí, aunque fuera mal... Ahora me hago daño a mí mismo con el tabaco, la comida rápida y la poca atención que les presto a mis hijos.

Echo de menos estar contigo, cinco años sin vernos ni hablarnos son demasiados. Quisiera poder decirte todo esto, abrazarnos y aprender a querernos independientemente de lo que mamá y papá puedan pensar de nosotros.

Te quiere, siempre.
Tu hermano

Realizar este revelador y necesario ejercicio te llevará por diferentes fases que varían según cada persona. En la primera fase, antes de hacerlo, probablemente te cueste reconocer las emociones revividas durante la primera práctica y te niegues a escribir la carta, aunque interiormente le des vueltas al tema en tu día a día. En la segunda fase es cuando superas esto y te sinceras con lo que sientes en tu interior, empiezas a escribir, pero encuentras pocos recuerdos y situaciones a los que sacar jugo. En la tercera, todo brota, y escribes sin parar con facilidad. En la cuarta, una vez has logrado dar salida a cuestiones muy internas y personales, sentirás una especie de rencor y/o desazón, un malestar que no sabes bien cómo interpretar. En la

quinta puede que te quedes anclado en una sensación de dolor o tristeza, para, en la sexta y última, verlo todo de otro color: por fin te sientes liberado y escuchado por ti mismo, con ganas de acompañar a tus hijos en el viaje de su crecimiento desde otro punto de vista, desde tu nueva madurez y tranquilidad emocional.

Como el objetivo es conocerte a ti mismo, no es necesario que entregues las cartas a tus hermanos; de hecho, puede que nunca estén preparados para recibir una serie de reflexiones que quizá tú sí has logrado hacer. No obstante, hay personas que, aunque no quieren entregarlas, después de escribirlas se sienten con fuerza para tener una conversación profunda con sus hermanos, un diálogo durante el cual no se lanzan reproches ni se enfadan, simplemente, hablan y analizan la situación pasada y la actual para poder reconstruirla desechando las diferencias o cuestiones necesarias con empatía y sinceridad.

Haz lo que sientas en todo momento.

Si acompañamos emocionalmente de forma correcta las relaciones entre nuestros hijos, ellos se ahorrarán este trabajo en su vida adulta, ya que no será necesario que reconstruyan sus relaciones y, en consecuencia, sabrán cómo guiar a sus propios hijos en las suyas. Es mucho más sencillo ser respetados durante la infancia y la adolescencia que trabajar interiormente esas relaciones siendo adulto.

En este libro has iniciado un camino para el que es posible que creas que necesitas ayuda profesional, alguien que te guíe. Mi consejo es que busques a una persona que no sea adultocentrista y que conozca en profundidad y sin prejuicios los procesos cerebrales reales de los niños y niñas, así como sus necesidades emocionales, ya que esto es imprescindible para ayudarte a entender qué falló, qué escaseó o qué hubo en exceso durante tu infancia y adolescencia y qué ha supuesto esto en la relación con tus hermanos, con tus hijos y contigo mismo.

Es posible que nuestros hermanos sean los guardianes de nuestra identidad, las únicas personas que tienen acceso a nuestro yo real.

M ARIAN S ANDMAIER

Aprende más cosas sobre ti

Llega el momento de conocerte un poco más a ti mismo y a tus hermanos desde la honestidad. Para hacerlo, tienes que elaborar primero dos listados, uno sobre tus virtudes y otro sobre tus defectos.

Como sabes, las virtudes son las cualidades que tiene una persona y que la ayudan, de alguna manera, a ser feliz y a vivir en sociedad; y los defectos son las carencias de una persona, con las que se aleja del bien personal y común. En realidad, tanto las virtudes como los defectos dependen de los ojos con los que se miren: mientras que para una persona ser perfeccionista supone una virtud, para otra puede ser un gran defecto. No obstante, tú debes elaborar las listas según tu propia visión y opinión, sin importar lo que puedan pensar los demás al respecto.

En la primera lista deberás escribir en una columna todas las virtudes que crees que tienes, y al lado una frase en la que expliques una situación actual o de tu infancia donde se evidencie por qué crees que posees esa virtud. En la segunda lista, harás lo mismo, pero con los defectos que consideras que tienes.

En la tercera, deberás escribir las virtudes que crees que tiene el hermano al que has escrito la carta y la explicación de cada una de ellas, y en la cuarta y última, sus defectos, desde tu punto de vista, junto con la explicación de cada uno de ellos.

Si no tienes hermanos, elabora dos listados para ti y dos para tu madre o tu padre; escoge al progenitor que desees según tu necesidad. Aquí te muestro dos ejemplos inventados por mí:

MIS VIRTUDES	EJEMPLOS
Solidario	Desde que cumplí los catorce colaboro todos los años con una asociación de mi barrio que atiende a personas sin hogar; además ayudo a muchas personas y organizaciones.

Paciente	Nunca pierdo los nervios, soy capaz de tomarme las cosas con calma desde que tengo uso de razón. Incluso cuando llego tarde al trabajo y hay una gran caravana de coches delante de mí, disfruto de la música y me relajo.
Sincero	Siempre digo la verdad, a pesar de que a veces pueda resultar incómoda para algunas personas, aunque la digo con respeto. Durante mi vida he perdido muchas amistades por ello, pero considero que es positivo para mí ser de esta manera.

MIS DEFECTOS	EJEMPLOS
Influenciable	Soy influenciable porque siempre he necesitado saber la opinión de mi hermano mayor antes de tomar una decisión y, si su opinión no es favorable, sigo el camino que él me indica antes que el que yo siento en mi interior.
Egoísta	Pienso siempre en mí por delante de otras personas, y esto me causa muchos problemas de pareja y con mis hijos. A pesar de mi poca autoestima, me preocupo mucho de mi propio bienestar, que siempre antepongo al de los demás.
Rencoroso	No me hablo con mi prima desde que me gastó una broma de mal gusto con una muñeca cuando éramos pequeños, y creo que jamás volveré a hablarle. Me ha pasado con varias personas durante mi vida, no soy capaz de perdonar ni de olvidar.

VIRTUDES DE DANIEL	EJEMPLOS
Generoso	Se preocupa mucho por los demás y comparte todo lo que tiene. Cuando éramos pequeños, siempre me regalaba su parte preferida de las chocolatinas, decía que me la daba porque me quería.
Responsable	Intenta no cometer errores en su trabajo ni en nada de lo que se encargue, y cuando se compromete con algo, lo cumple. Jamás haría nada que a mamá le pudiera resultar fuera de lugar.
Simpático	Es el alma de las fiestas y siempre le cae bien a todo el mundo. En la adolescencia se ligaba a todas las chicas que me gustaban por su gran carisma.

DEFECTOS DE DANIEL	EJEMPLOS
Orgulloso	No acepta que comete errores ni los reconoce; además, nunca pide perdón. Sigue sin reconocer que me rompió la bicicleta a propósito, aunque yo le vi hacerlo.
Agresivo	Cuando se enfada, se pone agresivo y no es capaz de controlarse. Cuando éramos pequeños, no se defendía si yo le pegaba, y ahora se expresa de forma agresiva con los demás cuando se ve envuelto en pequeños conflictos.

Superficial	Le da mucha importancia al físico de las personas y está obsesionado con el suyo. Le recuerdo, durante la adolescencia, mirándose al espejo constantemente y comparándose con sus compañeros de clase.

Una vez acabado este ejercicio, puedes revisar tanto los listados que se refieren a ti como los que has hecho de tu hermano o hermana y reflexionar sobre si, en tu interior, piensas eso de verdad o más bien son etiquetas que has arrastrado durante toda la vida y que implican que has querido ser así para cumplir las expectativas que se esperaban de ti. Puede suceder que llegues a la conclusión de que crees ser así, pero en realidad no quieres serlo, ya que en el fondo eres consciente de que todo se basa en unos estándares familiares o sociales y sabes que tu esencia es otra. Pensar en ello te ayudará a darte cuenta de hasta dónde pueden llegar los roles que nos imponen en nuestra infancia, incluso sin ánimo de hacerlo, y cómo estos se convierten, casi sin darnos cuenta, en nuestro modo de relacionarnos con los demás, con nosotros mismos, con nuestros hermanos y con nuestros hijos.

Esta práctica también puedes hacerla, si es posible y te apetece, en forma de juego con tus hermanos. Se trata de que cada uno escriba, a solas, virtudes y defectos del otro, y que cuando acabéis comentéis todo lo escrito y busquéis conjuntamente formas de mejorar lo que queráis cambiar de vosotros mismos. Os servirá también para potenciar virtudes en vuestra relación y con vuestros hijos, así como para valorar qué cuestiones provienen de las etiquetas o de las expectativas de los adultos durante vuestra infancia. Si sois tres o más, podéis hacer lo mismo, pero escribiéndolo de forma anónima en diferentes papeles y metiéndolos todos en una caja. Después, tratad de adivinar quién ha escrito cada virtud y cada defecto, y a quién iba dirigido. Podéis comentarlos, poner ejemplos de situaciones, buscar soluciones, ver qué aspectos tenéis en común y cuáles no, etc. La idea es que os divirtáis, que os conozcáis más y lo hagáis desde la empatía y no desde la crítica.

Mediante esta tarea no solo averiguarás más cosas sobre ti mismo, sino que también mejorarás tu autoestima y ganarás seguridad, al tiempo que descubrirás muchas cosas sobre tus hermanos y os sentiréis más conectados.

> **Estudiarse a uno mismo es el arte más difícil.**
>
> **Anónimo**

¿En qué punto te encuentras como madre o padre respecto a las relaciones entre tus hijos?

Ahora que ya has trabajado la relación con tus hermanos y tus sentimientos al respecto, es el turno de reflexionar sobre tu papel como madre o padre respecto a tu forma de guiar las relaciones entre tus hijos.

Las preguntas son otra de las herramientas pedagógicas que utilizo a menudo, ya que son estupendas para fomentar nuestro pensamiento crítico, es decir, nos ayudan a analizarnos a nosotros mismos y nuestras experiencias. Mediante nuestras respuestas, distinguimos lo que es óptimo de lo que no lo es; incluso cuando se trata de ideas que tenemos muy arraigadas, somos capaces de cuestionarlas y de pensar en nuevas formas.

Así pues, te propongo que leas las siguientes preguntas y marques con una × la opción que creas que más se ajusta a ti, siendo el 1 la que menos se acerca a tu forma de actuar para con tus hijos y el 5 la que más. Escoge los números intermedios si depende de la situación, del día a día o de tus propias emociones.

N.º	PLANTÉATE ESTAS PREGUNTAS Y MARCA TU VALORACIÓN	1	2	3	4	5
1	¿Era buena la relación entre tu primer hijo y tú antes de que nacieran los demás?					
2	¿Crees que en tu relación con tus hijos influye cuál de ellos nació primero?					
3	Si tienes gemelos, mellizos, trillizos..., ¿crees que has comparado constantemente su desarrollo y sin darte cuenta también has etiquetado a alguno de ellos como al «mayor», aunque nacieran el mismo día?					
4	¿Piensas que la convivencia y el día a día entre ellos es buena?					
5	¿Pasas tiempo individual con cada uno?					
6	¿Suelen jugar juntos?					
7	¿Estás presente cuando juegan y se relacionan?					
8	¿Pides habitualmente a alguno de tus hijos que se responsabilice de sus hermanos?					
9	¿Castigas, amenazas o chantajeas a tus hijos?					
10	¿Tienes algún hijo favorito?					

11	En caso de que sea así, ¿tus hijos son conscientes de cuál de ellos lo es?					
12	¿Sueles hablar mal a tus hijos delante de sus hermanos?					
13	¿Alguno de ellos tiene celos?					
14	¿Comparas a menudo a tus hijos?					
15	¿Te tomas en serio las emociones de tus hijos o para ti son «cosas de niños»?					
16	¿Alguno de tus hijos está etiquetado y se ciñe a ese papel?					
17	¿Se pelean mucho entre ellos?					
18	¿Sueles perder los nervios cuando discuten?					
19	¿Hay roles muy definidos de «víctima» o «culpable» en las diferentes situaciones?					
20	¿Sueles obligar a tus hijos a hacer cosas que no quieren hacer?					
21	¿Son violentos entre ellos o con compañeros del colegio?					
22	Si son adolescentes, ¿su relación es buena ahora?					
23	¿Tienes en cuenta su comportamiento para demostrarles tu amor? Es decir, ¿si estás de acuerdo con lo que hacen, se lo demuestras y, si no estás de acuerdo, no lo haces?					
24	¿El conflicto y la distancia emocional es el clima habitual en vuestra familia?					
25	¿Demuestras afecto a tus hijos, de forma individual, muchas veces al día con besos, abrazos, caricias...?					

Al haber hecho tu valoración personal en cada una de las

preguntas, has podido componer tu propio diálogo interior sincero; eso te ayudará a plantearte tus puntos débiles y fuertes y, por tanto, a saber qué nuevos objetivos tienes y, sobre todo, qué aspectos debes trabajar de forma prioritaria dentro de tu hogar.

Como hemos visto, la relación que tuvimos durante nuestra infancia con nuestros hermanos y hermanas impactó de tal forma en nuestra vida, en nuestras emociones y en nuestro interior que ha influido indefectiblemente en cómo educamos a nuestros hijos y en cómo acompañamos su relación.

Ser consciente de en qué quieres cambiar y reconocer que debes hacerlo es el primer paso para poder modificarlo. Ya sabes que no se trata de hacerte daño con la culpa, la preocupación o los miedos, solo tienes que ir paso a paso, transformando la relación contigo mismo, con tus hijos y la que mantienen los unos con los otros.

Un camino de fondo

Aunque el trabajo comenzado aquí te ayudará a comprender la profundidad de la relación que tuviste y sigues teniendo con tus hermanos (y en consecuencia la profundidad de la relación entre tus hijos e hijas), debes seguir esforzándote a diario. La mejor manera de hacerlo es educando la relación entre tus hijos con respeto, afecto, empatía, amabilidad, motivación, tolerancia, conciencia, tranquilidad, comprensión, paciencia y alegría, entre otras cosas. Es decir, acompañando y guiando esta relación como se merece y necesita. A lo largo del libro irás encontrando herramientas para ayudarte en este propósito.

De esta forma, verás cómo su vínculo mejora poco a poco, se entienden y respetan más, incluso en las situaciones de conflicto, empiezan a equilibrar sus emociones con respecto al otro, la relación de cada uno de ellos contigo se transforma y hay más confianza, conexión y amor. A medida que este vínculo con y entre tus hijos se afiance, te irás sintiendo mejor contigo mismo, con tus valores y principios, con tus opiniones y tu forma de vivir, con tu verdadero yo, y además comprobarás que la relación con tus hermanos, si los tienes, se renueva y es mucho más clara, fuerte, coherente y feliz.

Una hermana es parte de nosotras, una presencia eterna en nuestro corazón, alma y memoria.

S USAN C ABIL

Aprendizajes de este capítulo

- Es necesario que conozcas en profundidad cómo viviste emocionalmente tu infancia con tus hermanos para poder aportarles a tus hijos lo que necesitan de ti y que así conecten adecuadamente entre ellos.
- La forma en la que nos relacionamos de pequeños con nuestros hermanos y hermanas es también la base de nuestra relación futura.
- Debemos transformar el trato que damos a nuestros hijos para que puedan ser los hermanos que necesitan ser.
- Cuando nos educan desde el adultocentrismo y el control, vivimos para complacer a los padres dentro de las condiciones que nos establecen. Nos olvidamos de nuestras necesidades primarias y biológicas de atención, amor y cuidados, actuamos como robots que hacen y deshacen lo que los padres desean.
- Tu familia marcó tu infancia y el tipo de vínculo que tienes con tus hermanos hoy en día y el que crees que deben tener tus hijos.
- Los hermanos son personas a las que tenemos por y para siempre, sea cual sea el estado de nuestra relación.
- Si acompañamos emocionalmente de forma correcta las relaciones entre nuestros hijos, sabrán cómo guiar a sus propios hijos en las suyas, ya que es mucho más sencillo ser respetados durante la infancia y la adolescencia que trabajar interiormente dichas relaciones siendo adulto.
- Ser consciente de en qué quieres cambiar y reconocer que debes hacerlo es la base de las reflexiones que hemos hecho en este primer capítulo.

2

La relación con nuestro primer hijo

> **Inundaste de luz mi vida con solo mirarme a los ojos, minutos después de nacer. Llenaste mi casa con tu risa de niña. Alegras mi crepúsculo con una simple llamada. Gracias por compartir conmigo tu mundo.**
>
> **C AROLA G OWLAND**

¿Qué necesitaba de ti tu primer hijo cuando era hijo único?

Ya en los años ochenta, diversos estudios realizados en la Universidad de Cambridge (Inglaterra) por la profesora de Psicología y experta en relaciones fraternales Judy Dunn concluyeron que el comportamiento de una madre con su primer hijo está íntimamente relacionado con cómo este trata posteriormente a sus hermanos y, por ende, con cómo aprenden a relacionarse entre ellos.

Por supuesto, aunque la base sea el vínculo afectivo con la madre, también es importante la relación con el otro progenitor. Por tanto, la unión entre los padres y el primer hijo es esencial para entender la relación de cada hijo con sus padres, así como las relaciones entre hermanos y el cariño o rivalidad que se profesan.

La forma en la que tratamos a nuestros hijos durante su infancia y adolescencia es el pilar sobre el que se sostienen, ahora y en el futuro, su personalidad y su manera de enfrentarse a las adversidades y

cambios en la vida, entre otros muchos aspectos.

Por tanto, si antes de tener más hijos educamos y guiamos al primero mediante la Educación Real® , [5] este incorporará una serie de herramientas emocionales e integrales que le permitirán adecuarse a la nueva situación más pronto que tarde, promoviendo una relación entre hermanos respetuosa, afectiva y equilibrada desde el inicio. Así, aunque surjan conflictos entre ellos que te hagan sentir que no puedes más, y a menudo te falten estrategias para mantener el equilibrio emocional ante dichos conflictos, verás que el trabajo será mucho más sencillo y que rápidamente aprendes a guiarlos en situaciones difíciles desde la calma, el cariño y la empatía.

Sin embargo, si educamos al primer hijo mediante el control, el adultocentrismo y la falta de acompañamiento emocional, obviamente, al llegar sus hermanos aún no tendrá integradas unas herramientas emocionales óptimas ni suficientes para que la relación entre ellos se forje de forma adecuada, y habrá que reconstruirla. Pero no te preocupes, nunca es tarde para reparar y transformar vuestra relación y la suya. Lo importante es que en ningún caso te sientas culpable: hacemos en cada momento lo que estamos preparados para hacer y lo que nuestro nivel de comprensión y consciencia nos permite teniendo en cuenta nuestra situación personal. Si estás leyendo este libro, desde luego ya tienes otra conciencia y cada vez te sientes más capacitado y motivado para avanzar y sentirte mejor en el día a día, tanto con tus hijos como en tu vida en general.

Trabajando en el cambio, afianzarás la base de su relación y podrás acompañar de forma correcta aquellos aspectos que habitualmente te causan estrés y para los que crees que precisas de ayuda.

Necesidades cerebrales de los niños y niñas

Todos los niños y niñas, con y sin hermanos (aunque cada uno de ellos es distinto), tienen las mismas necesidades a lo largo de su infancia y adolescencia para poder formarse como personas y llegar a convertirse en adultos emocionalmente sanos que sepan expresar y vivir sus emociones sin dañar ni ser dañados, ser responsables, respetuosos con ellos mismos y con los demás, empáticos, resilientes,

tolerantes, amables y optimistas, entre otras aptitudes.

Debes saber que no me gusta etiquetar nada, y mucho menos las etapas de desarrollo de los niños, ya que cada uno de ellos es único, especial y diferente, y lo que algunos hacen a una edad otros lo hacen a otra. Por este motivo no podemos obsesionarnos, por ejemplo, con que nuestro bebé camine justo al cumplir el año, ya que no todos los niños lo hacen a esa edad. El etiquetaje nos influye y nos pone especialmente nerviosos, y, a veces, forzamos la madurez evolutiva de nuestros hijos por nuestro miedo a no cumplir ese canon social, lo que nos lleva a cometer muchos errores que luego debemos subsanar.

Por supuesto, puede haber casos en los que podemos sospechar que algo no va como debiera con nuestro hijo (muchas veces la intuición de madre no falla) y hay que atender esta sospecha; no obstante, hay varios meses de margen en cada etapa, así que, siguiendo el ejemplo, es tan absolutamente normal caminar con un año recién cumplido como hacerlo al año y medio.

Si en tu caso la sospecha es certera, solo tienes que rodearte siempre de profesionales que sean respetuosos con la infancia y que te guiarán en el camino. Además, debes saber que, en realidad, todos los niños y niñas tienen capacidades diferentes y que lo importante es adaptarnos a estas y a la situación, aceptándolas, desechando la culpa que podamos sentir, abrazando el momento y siendo conscientes de que, con amor y respeto, no hay nada imposible.

Con las necesidades cerebrales de nuestros hijos ocurre exactamente lo mismo que con sus etapas de desarrollo. Algunos niños necesitan más y otros menos, y lo que algunos necesitan a una edad otros lo requieren a otra. Puede que a tu primer hijo le encantase caminar solito y necesitaba menos que lo cogieras en brazos cuando tenía dos años y, sin embargo, con cinco años y un hermano de tres, has notado que precisa más tus brazos... Esto va a depender de la situación y desarrollo emocional de cada uno, lo importante es que sepas qué necesitan y cómo proporcionárselo.

Voy a mostrarte las necesidades cerebrales según la edad de los niños y las niñas, pero ten en cuenta que casi todas ellas se van añadiendo a las siguientes. Es normal que algunas necesidades que tienen de bebés se mantengan a medida que van creciendo, mientras que habrá otras que solo se darán en un determinado intervalo de

edad. Por ejemplo, precisan de atención durante toda su infancia y adolescencia, sin embargo, ir en brazos ya no es posible en la adolescencia... Ir en brazos, que no abrazos: estos los necesitan siempre.

Mientras las lees, debes centrarte en valorar qué necesidades cerebrales reales cubriste con tu primer hijo antes de que nacieran los siguientes, con el fin de saber qué áreas tienes que trabajar para que vuestra relación se restablezca, él se sienta mejor consigo mismo y, como consecuencia, mejore la relación con sus hermanos.

> **La infancia es la más bella de las épocas de la vida.**
>
> **J ERRY S MITH**

Necesidades cerebrales reales desde el nacimiento hasta el primer año de vida

En este período se concentra la base de nuestra existencia. Todo lo que ocurre en este tiempo es maravilloso y fundamental para el óptimo desarrollo psicológico y físico de los bebés y supone, como padres, la observación y el acompañamiento de su evolución y de la conexión con el mundo que lo rodea.

Además de tener todas las necesidades básicas cubiertas (alimento, higiene, seguridad, descanso, hidratación, etc.), en su primer año de vida los niños y niñas requieren, entre otras cosas:

- Recibir afecto las 24 horas del día.
- Mediante este afecto y contacto es como forjan el vínculo afectivo con sus figuras de apego, que deben aportarle un apego seguro mediante el cual se desarrollen de forma sana a todos los niveles. Recordemos que, de manera general, la figura de apego principal es la madre, aunque los niños siempre se apegan a tres personas más, aproximadamente. Si reciben este apego, se sienten tranquilos y seguros durante su infancia y adolescencia, y tienen una buena autoestima y una óptima salud emocional. Aportar este apego significa que debemos atender todas sus

necesidades cerebrales, tanto en el plano psicológico —y por ende, emocional— como en el físico.

- Durante este primer año requieren que este apego y contacto lo aporte la madre, principalmente. Ven a través de sus ojos, ella es su todo, creen que son una misma persona, que forman parte de su cuerpo.
- El principal trabajo de este período es el desarrollo de los sentidos: su cerebro está concentrado en conocer y perfeccionar la vista, la audición, el gusto, el tacto y el olfato. Mediante el conocimiento gradual de estos, trabajan su área motora, sensorial y social. Los niños requieren del apego seguro para desarrollarlas de forma correcta, ya que coordinan sus sistemas cerebrales con las personas adultas que los cuidan, por lo cual deben confiar en sus padres por completo para sentirse seguros y protegidos mientras exploran con sus sentidos.

  Como madres y padres, solemos confundir la protección con la sobreprotección, y eso hace que en muchas ocasiones no protejamos a nuestros hijos por miedo a que esta protección sea excesiva. Proteger es precisamente proporcionarles apego seguro y, en consecuencia, darles amor incondicional, apoyo, atención, cuidados y acompañamiento emocional, sea cual sea el comportamiento de nuestros hijos.
- Los bebés son puramente emocionales, su sistema límbico trabaja a la perfección, por lo que se basan en la emoción y no en la razón. Mediante las emociones se comunican con su entorno y con las personas que los aman, y a través de ellas aprenden y disfrutan de su nueva vida fuera del útero.
- Necesitan ser atendidos, cuidados y consolados para evitar el exceso de estrés. Todas las personas debemos tener un cierto nivel de estrés en nuestro organismo, es necesario para mantener nuestra actividad. Así pues, es normal que un bebé, cuando llora porque solicita alimento, tenga activadas las hormonas del estrés, ya que es lo que le motiva a alimentarse. El objetivo es que su madre lo coja al momento y lo alimente, cesando así el estrés que lo ha ayudado a pedir lo que necesitaba.

  No obstante, el problema surge cuando el estrés se da en exceso,

puesto que se convierte en estrés tóxico. Si ese bebé llorara y llorara solicitando alimento y no lo cogieran ni atendieran durante minutos, generaría un exceso de cortisol (la hormona del estrés en sangre) que activaría todos los sistemas de su organismo para defenderse de la amenaza que su cerebro cree que existe al no ser atendido; cuando el cerebro piensa que peligra su supervivencia, trabaja para asegurarla. En el momento en el que es atendido, después de mucho trabajo cerebral, se rebajan los niveles de la hormona.

Si esto ocurre de forma recurrente y el bebé está expuesto a un exceso de cortisol constante, aparecen efectos secundarios perjudiciales, ya que se puede dañar el hipotálamo y provocar una pérdida de neuronas, entre otras consecuencias. ¿Qué tipo de acciones contribuyen a elevar los niveles de cortisol? Dejarlos llorar sin consolarlos, no cogerlos en brazos, alentar que duerman solos, exponerlos a gritos y malestares, tener poco contacto físico o separarlos de su madre de forma temprana. Es posible que tuvieras que separarte pronto de tu bebé. Una de las causas puede ser la pésima conciliación familiar; en países como España, el sistema no tiene en cuenta a las madres ni a los bebés y sus necesidades cerebrales reales. Si ese fue tu caso, lo importante es que tu hijo pudiera estar en un lugar respetuoso, cuidado y atendido, y que luego recuperarais el tiempo perdido permaneciendo en continuo contacto durante el resto del día.

- No se debe caer en el error de la sobreestimulación; esta es perjudicial, porque genera estrés tóxico. Solo debemos adaptarnos a su momento emocional y a sus necesidades, sin forzar nada.

Sabiendo esto, debes responderte a las siguientes preguntas: ¿Cubriste las necesidades básicas de alimentación e higiene de tu primer hijo durante este período? ¿Acompañabas su sueño, dormíais en la misma habitación (o en la misma cama) y atendías todas sus peticiones de atención, ir en brazos, higiene, besos, caricias y alimento? ¿Adecuaste el entorno a su llegada o querías que fuera él quien se adaptase al entorno adulto? ¿Le dejabas expresar lo que sentía o te incomodaban sus demandas? ¿Pasabas tiempo con él y le

aportabas afecto diario? ¿Mantenías contacto físico constante con él? ¿Se sentía protegido? ¿Escuchaba tu voz, cariñosa y templada, de manera constante?

El desarrollo biológico de los bebés a los que no se les aportan los cuidados apropiados está lleno de estrés. Sin embargo, los bebés que han sido cuidados con amor incondicional y respeto tienen un desarrollo óptimo y muy diferente.

Muchas veces no podemos dar a nuestros hijos lo que necesitan porque no nos lo damos a nosotros mismos. Durante este período, si percibimos que no estamos bien emocionalmente, es importante buscar ayuda para sentirnos mejor, tener pautas para superar los momentos difíciles y poder aportar a nuestros bebés lo que verdaderamente necesitan. Estando nosotros bien, ellos estarán bien.

Necesidades cerebrales reales desde el primer año de vida hasta los tres, aproximadamente

Si el primer año de vida es la base de nuestra existencia, el período hasta los tres años es donde se encuentran las raíces de todo nuestro sistema cerebral. Este genera más de un millón de conexiones neuronales por minuto, algo que no se repite en ningún otro momento de nuestra vida. [6] Aunque, por suerte, los mamíferos humanos tenemos la capacidad de poner parches y recuperarnos de todo aquello que no hemos recibido y que necesitábamos para nuestro desarrollo. Cuanto más pequeños somos, antes podemos recuperarnos; cuanto mayores nos hacemos, más trabajo nos ocasiona.

Las necesidades cerebrales de este período coinciden con todas las del período anterior, teniendo en cuenta que ya no solo se desarrollan únicamente los sentidos y que, aunque continúan muy apegados a sus madres, se atreven a explorar más mundo, siempre sintiéndola cerca y recibiendo su cariño.

Además:

- Empiezan a verse como seres humanos individuales y a tener sus propias ideas. Se identifican a sí mismos por quienes sienten que son; ya saben que no forman parte del cuerpo de su madre, aunque siguen necesitándola al 100 % en el plano emocional.

- Deben equivocarse y aprender de sus errores, así como acertar y aprender de sus aciertos. Siempre con nuestro apoyo amoroso, sin juicios ni críticas por nuestra parte.
- Es muy importante que puedan tomar decisiones adecuadas a su edad que les aporten seguridad y conocimiento de sí mismos.
- Necesitan de nuestra guía respetuosa durante el desarrollo de sus áreas corticales secundarias, que son las encargadas de integrar en su red neuronal todo lo que van aprendiendo. Por tanto, en este período el aprendizaje más importante, junto al de la autonomía motora (moverse sin la ayuda de un adulto), es el del desarrollo del lenguaje.
- Es bueno que tengan libertad, aunque siempre les ofreceremos ayuda y nos mostraremos felices de aportarla si la necesitan.
- El juego es la base de su desarrollo cognitivo y neuronal. Deben poder jugar libremente mientras son observados y/o atendidos por sus padres.
- Sus procesos madurativos y emocionales no deben ser forzados.
- Sigue siendo fundamental disfrutar de tiempo juntos. Pero debe ser un tiempo de conexión y amor, un tiempo en el que realmente estemos juntos, jugando y abrazándonos, que no sean momentos en los que nos dediquemos a mirar el móvil o a realizar tareas del hogar, obviando sus necesidades o creyendo que así ya estaban cubiertas. Siempre es posible organizarse de forma que no sacrifiquemos el tiempo que tenemos para con nuestros hijos, puesto que el valor de compartir momentos diarios juntos es incalculable.
- Tienen que poder expresar sus emociones tal y como las sienten, y disfrutar de un buen acompañamiento emocional cuando lo hacen. Acompañar a los hijos en sus emociones, tal y como digo en mi libro *Educar sin perder los nervios* , «es justamente saber estar ahí cuando ellos están sintiendo y expresando. Ya que, cuando esto ocurre y están enfadados, rabiosos, tristes, celosos o frustrados, lo que necesitan es sentirse seguros de que nadie va a juzgar ni a cohibir lo que expresan, porque es lícito y humano tener una emoción. Y como padres debemos darles esa compañía tolerante, amable, amorosa, delicada e incondicional que ellos precisan en ese instante, sea cual sea el motivo de su

enfado o rabia, estemos de acuerdo con el mismo o no». Como padres, podemos guiarlos hacia un mejor entendimiento de sus emociones (empezando por entender las nuestras), pero siempre respetando su forma de expresarse. Sea como sea, es su sentir y se debe respetar.

- La relación entre padres e hijos no puede basarse en una lucha de poder o de razón en la que el argumento de uno deba ganar al del otro; por el contrario, tenemos que centrarnos en fomentar la comprensión y la empatía, aunque aquello que demanden o deseen no pueda ser en ese momento y tengamos que decir «no». La comprensión, la amabilidad y el respeto por sus emociones no debe fallar nunca.

¿Pasabas tiempo real con él? ¿Tu primer hijo podía tomar decisiones o todo era impuesto por vosotros? ¿Entendías sus procesos de desarrollo y no te tomabas a mal las cosas que hacía o decía cuando se expresaba o cuando necesitaba atenciones? ¿Sentía que lo acompañabas en su sueño? ¿Lo protegías y cuidabas? ¿Te comunicabas con él de forma empática y, en consecuencia, entendías sus procesos o estabas siempre con el «no» en la boca? ¿Su aprendizaje vital se basaba en el juego?

Lo que pongas en los primeros años de tu vida quedará en ella hasta más allá de la muerte.

Anónimo

Necesidades cerebrales reales desde los cuatro años de vida hasta los seis, aproximadamente

En esta fase no son «mayores», aunque tendamos a pensar que sí. Son personas en desarrollo que aprenden del mundo mediante sus experiencias emocionales, principalmente, y del ejemplo que obtienen de otros seres humanos, sobre todo del de sus figuras de apego.

Todas sus necesidades del período anterior se mantienen en este, y además:

- Sus preguntas deben ser atendidas, por muchas que sean. Tienen mucha curiosidad por todo, cualquier cosa es fascinante, un mundo por descubrir.
- Como aprenden mediante el ejemplo, no debemos preocuparnos tanto por enseñarles cosas como por dar un buen ejemplo.
- No deben ser etiquetados. Por tanto, no debemos obsesionarnos con que sean como sus compañeros, hermanos o primos, o como en el colegio dicen que deberían ser. Siguiendo el sentido común, en estas edades son movidos, curiosos, emocionales, vivaces, investigadores... y viven sus emociones intensamente, ya que estas son las que los guían.
- Escucharlos es mucho más importante que dialogar con ellos. Hay que escucharlos todos los días y en todos los momentos que compartimos, con atención y amabilidad, haciéndoles saber que todo lo suyo es importante.
- Tenemos que ser para ellos un ejemplo de equilibrio emocional, ya que no podemos enseñarles calma si no la tenemos. Si en cualquier situación perdemos los nervios y damos ejemplo de desequilibrio y de no entendimiento de nuestras propias emociones, eso mismo les estamos enseñando.
- Ni castigos físicos ni psicológicos. Los primeros son aquellos que se utilizan con el objetivo de hacerles daño físico, creyendo que así aprenderán algo, cuando lo único que harán será sufrir e integrar miedo, sumisión y rabia interior, etc., sin obtener ningún aprendizaje. Son inaceptables, pues, y quedan fuera del sentido común los cachetes, pellizcos, tirones de pelo, zarandeos, etc.

  El castigo psicológico está normalizado en nuestra sociedad, tanto es así que la mayoría de las familias y profesionales que lo utilizan no son conscientes de que lo están haciendo o, si lo son, ignoran el impacto negativo que tiene en el desarrollo cerebral de los niños y niñas. Los castigos psicológicos no educan ni enseñan, solo generan un daño emocional que hace que integren falta de autoestima, miedos, necesidad de aprobación, dificultades de aprendizaje... Son inadmisibles los gritos, amenazas, chantajes, manipulaciones emocionales, emitir juicios, ignorarlos, emplear malos modos, asustar con el

lenguaje corporal, etc.

- Al ser puramente emocionales, no entienden la causa-efecto. Es decir, no son capaces de ver las posibles consecuencias de hacer o no hacer algo, sino que están viviendo sus emociones e intereses de forma total e intensa, solo su plano emocional. Para entender las cosas deben tener un guía paciente, amable y tolerante; no se trata de decirles continuamente lo que va a pasar si hacen algo o si no lo hacen, sino darles libertad para que aprendan de sus aciertos y errores, y solo intervenir cuando realmente peligre su seguridad, salud o bienestar.
- Necesitan tener a su lado a adultos capaces de renunciar a su propio ego y de ver más allá en cada ocasión, juntos. Tenemos que aprender a conocer todos y cada uno de los recovecos de su cerebro y de su mundo, y adaptarnos a ellos, pese a lo difícil que resulta no quedarnos anclados en la comodidad de ver únicamente con nuestros ojos de adulto, pensando que siempre tenemos la razón y que las cosas deben ser siempre como pensamos.

¿Consideras que etiquetaste a tu hijo? ¿Creías que debía ser como tú pensabas y no le dejabas espacio para ser de otra forma ni permitías que fuera él mismo? ¿Lo escuchabas habitualmente? ¿Utilizabas el chantaje, las amenazas y los gritos a menudo? ¿Le dabas un buen ejemplo de calma y equilibrio emocional? ¿Te obsesionaste con las rutinas en vez de enseñarle mediante el ejemplo y la búsqueda de soluciones pacíficas? ¿Hacías planes en familia que le gustasen a él? ¿Te empeñabas en adelantarle las consecuencias de tomar una u otra decisión, evitando así que fuera él quien las tomase e hiciese lo que tú querías?

Necesidades cerebrales reales desde los siete años hasta los doce, aproximadamente

En este momento es cuando comienzan a integrar la razón como parte de su vida social y emocional y a comprender en su totalidad cosas que antes no podían. No cabe decir que no tienen el razonamiento de un adulto, simplemente es una etapa en la que van

entendiendo algunas cuestiones un poco más complejas y la lógica simple de las situaciones.

Siguen teniendo las mismas necesidades que en el período anterior, y además:

- Deben tomar ejemplo de valores éticos y respetuosos. Como todavía aprenden mediante el ejemplo y la razón está llegando a sus vidas, es el momento de que integren valores como la tolerancia, la ética, la solidaridad, el respeto... Obviamente, para que estos valores formen parte de su vida, lo primero que debemos hacer es aplicarlos con ellos y tratar a nuestros hijos con dichos valores, porque, si no lo hacemos, difícilmente los podrán integrar.
- Es necesaria la comprensión, el cariño y el apoyo tanto en los buenos momentos como en los malos.
- Tenemos que dar importancia a su desarrollo emocional antes que a sus resultados académicos. Normalmente, la tensión por estos resultados procede de las madres y padres que quieren que sus hijos saquen buenas notas o vayan bien en el colegio, sin pararse a pensar en cómo se sienten allí. Mientras los niños estén bien en el plano emocional, todo irá perfectamente. Encarguémonos, pues, de cuidarlos en este aspecto de forma prioritaria.
- Los niños deben poder ser ellos mismos, sin sentirse criticados e infravalorados. No es cuestión de «aplaudir» actitudes que sabemos incorrectas (que dañen a los demás o a sí mismos), sino simplemente de saber estar ahí en todas las situaciones, siendo un sostén y un hombro en el que puedan apoyarse y aprender.
- El juego y el afecto siguen siendo una necesidad cerebral y un derecho.
- Es importante que tengan la suficiente confianza para hablar de todo lo que sienten y piensan sin ser juzgados.

¿Te preocupabas más por el ámbito escolar que por su desarrollo emocional? ¿Podía jugar a diario de forma libre y respetuosa? ¿Había temas tabúes o hablabais de todo y reinaba una confianza plena y mutua? ¿Eras tolerante con él y de esa forma lo ayudabas a integrar la tolerancia para los demás y para consigo mismo?

Necesidades cerebrales reales desde los doce años hasta la vida adulta

Tal y como explico en mi libro *Guía para madres y padres imperfectos que entienden que sus hijos también lo son* , «las últimas investigaciones en neurobiología y ciencia coinciden en que, durante la adolescencia, el cerebro vive una serie de modificaciones y conexiones parecidas al formateo de un ordenador. Nuestro cuerpo experimenta una metamorfosis íntegra, por lo que es un momento que debe ser muy cuidado y acompañado por los padres».

Como afirma la pediatra Catherine Dolto, «la adolescencia es un segundo nacimiento», ya que a nivel cerebral supone toda una proeza, y en la mayoría de las ocasiones no le damos la importancia que tiene. La adolescencia es un período crucial en la vida de las personas.

Aunque ya entienden más la lógica abstracta y compleja de las situaciones y su causa-efecto, al encontrarse en un momento fisiológico trascendental, lo ven todo a través de la lupa de ese proceso fisiológico, es decir, al estar pasando por un momento emocional y fisiológico intenso, complejo y nunca vivido, por mucho que capten la lógica de las situaciones, el momento trascendental que están viviendo va por delante. Así, por ejemplo, aunque el chico o la chica vea lógico que no está bien gritarle a su madre porque no le deja ir al lugar donde quedan todos sus amigos, no puede dejar de hacerlo, porque en ese momento le invade la frustración por no ir y la necesidad de estar en ese grupo y relacionarse. Por este motivo, debemos multiplicar nuestros niveles de empatía y entender sus procesos, en vez de tomárnoslos como algo personal.

Tienen las mismas necesidades que en el período anterior, aunque disminuye la necesidad de jugar y se incorpora la de relacionarse socialmente, que lo abarca casi todo a nivel cerebral.

Y también:

- Necesitan espacio vital. No debemos perseguirlos diciéndoles lo que deben y no deben hacer. Dejémosles tomar decisiones aceptando su momento y guiándolos desde el respeto cuando sea necesario.
- Como tener vida social es lo más importante por una cuestión fisiológica, su propósito suele ser formar parte de un grupo en el

que sientan que son ellos mismos y que son comprendidos.

- Necesitan libertad para conocerse y explorarse sexualmente sin tabúes y con respeto. Debemos hablar de sexo sin miedo y con naturalidad.
- Aunque precisan tiempo en soledad, se les debe prestar atención y pasar tiempo juntos siempre que les apetezca. Nos necesitan más que nunca.
- Tenemos que respetar sus biorritmos siempre que sea posible. En esta fase necesitan irse a dormir más tarde, levantarse también más tarde, comer más...
- No deben ser etiquetados ni como rebeldes ni con ninguna otra etiqueta social. Ser adolescente no es ser rebelde, es estar viviendo unos años que marcarán su vida y que los definirán como personas.
- Debemos ofrecerles tolerancia, respeto, amor, confianza, honestidad, sinceridad, tranquilidad y apoyo hacia su proceso.
- En lugar de recibir reprimendas y comparaciones, es bueno para ellos tener unos padres que los guíen hacia el buen camino intentando entender su perspectiva, apoyándolos cuando sea posible y acompañándolos emocionalmente cuando no pueda ser.

¿Entendías su momento vital o estabas más centrado en obligarlo a que cumpliera con las «responsabilidades» que tú creías que debía tener? ¿Hablabais de sexo sin miedo y permitías que tuviese su propio espacio? ¿Etiquetabas su proceso como «rebeldía»? ¿Le aportabas amor, confianza y respeto? ¿Estabas intentando continuamente que fuese quien no quería ser? ¿Pasabais tiempo juntos y lo disfrutabais?

Como ves, todas las necesidades cerebrales durante la infancia y adolescencia giran alrededor del RESPETO, ya que respetarlos en todos y cada uno de los momentos es la clave. Cuando lo hacemos, sin que nos importe su comportamiento, la dificultad de la situación o el motivo, los ayudamos a aprender de los errores y de los aciertos, de las adversidades, de sus emociones, de sus relaciones e interacciones, de los valores que integran..., de su vida, en definitiva.

La madre es nuestra providencia sobre la Tierra en los primeros años de vida, nuestro apoyo más firme en los años siguientes de la niñez, nuestra amiga más tierna y más leal en los años borrascosos de la juventud.

S EVERO C ATALINA

La galaxia te necesita

Imagina que antes de tener hijos, una noche, mientras tu pareja dormía a tu lado y tú leías un libro, notaste un aire distinto pero embriagador que hizo que las cortinas de tu habitación se movieran ligeramente. Miraste por la ventana y viste que algo parecido a una nave espacial se había posado ante tu puerta. De repente, llamaron con los nudillos y dijeron tu nombre. Dudaste entre si abrir o no, pero insistían y a ti te parecía que no había maldad en ellos, te sentías como en un bonito sueño.

Decidiste abrir la puerta y te encontraste con varios seres de otros planetas, aunque te resultaban familiares. Te comunicaron, sin apenas presentarse, que habías sido elegida para proteger una galaxia. Se trataba de que la cuidases hasta que volvieran a por ella, momento en el que estaría preparada para regresar a su lugar original y estar sola en el amplio universo.

Cuanto más cuidada, más preparada estaría.

«No necesita mucho», te dijeron mientras la depositaban en tus manos, pequeña, frágil, brillante e increíble. Solo protección, amor, cariño, cuidados y atención.

Ahora piensa, ¿cómo habrías cuidado dela galaxia? Seguramente te resultaría alucinante que, de todas las personas del mundo, te hubieran escogido a ti para cuidarla. Te sentirías todo lo importante que ya eres, pero lo verías claro: si te escogieron, fue por algo. Serías capaz de valorar todo cuanto contiene en su interior la galaxia, pequeña, pero llena de estrellas, cuerpos celestes, inmensidad... Tendrías entre tus manos y bajo tu responsabilidad una pequeña gran parte del universo.

Imaginándolo así, lo ves claro, ¿verdad? Nunca se te ocurriría hacer nada que pudiera poner en peligro la galaxia y su belleza interior, la

atenderías lo mejor que pudieses y adaptarías tu mundo a sus necesidades sabiendo que, tal y como te habían dicho, cuantos más cuidados recibiera, más preparada estaría para emprender su camino libremente.

Nuestros hijos e hijas son como galaxias, una parte imprescindible del universo. Sin los niños y las niñas, los humanos no somos nada, la humanidad estaría extinta. Todos hemos sido niños y necesitamos que siga habiéndolos, pero niños capaces de cambiar el mundo en el que vivimos. Ellos tienen un gran mundo interior muy diferente al nuestro, así que, cuanto más cuidados, amados y respetados se sientan por los adultos que los aman, más preparados estarán para volar libres.

Miremos a nuestros hijos a los ojos y veamos las estrellas que poseen en su interior.

Aprendizajes de este capítulo

- El comportamiento de una madre con su primer hijo está íntimamente relacionado con cómo este trata posteriormente a sus hermanos y, por ende, cómo aprenden a tratarse entre sí.
- Si antes de tener más hijos, hemos educado al primero mediante la Educación Real® , este habrá incorporado una serie de herramientas emocionales e integrales que le permitirán adecuarse a la nueva situación.

- Si lo educamos mediante el control, el adultocentrismo y la falta de acompañamiento emocional, al llegar sus hermanos no tendrá integradas las herramientas emocionales óptimas ni suficientes para que la relación con ellos se forje de forma adecuada.
- Todas las necesidades cerebrales durante la infancia y la adolescencia giran alrededor del RESPETO: respetarlos en todas y cada una de sus etapas vitales es la clave.
- Cuanto más cuidados se sientan los niños y niñas por los adultos que los aman, más preparados estarán para volar libres.

3

La llegada de un nuevo miembro a la familia

> **Llevamos nuestra infancia con nosotros.**
>
> **G ARY D. S CHMIDT**

Antes de tener más hijos recuerda que...

Nunca hay que tener otro hijo pensando únicamente en el primero, es decir, no hay que hacerlo para «darle un hermanito», como se dice comúnmente, pensando que, si no, se sentirá vacío. Tener hermanos es una experiencia mucho más intensa que el simple hecho de crecer y vivir con un igual, es algo que marca la vida para siempre. Además, para las madres y los padres es absolutamente conmovedor, aunque en ocasiones resulte duro.

No obstante, debemos estar muy seguros de que queremos dar el paso (a no ser que vayamos a ser padres de nuevo sin que estuviera previsto), puesto que tener más hijos implica que habrá un ser humano más en casa que dependerá de nosotros, con sus necesidades físicas y psicológicas, y supone reestructurar nuestra vida y adaptarla a la nueva situación. Por lo tanto, la primera persona en la que debemos pensar cuando nos planteamos tener más hijos es, precisamente, el niño que va a nacer. Lo importante es que este segundo hijo llegue con amor para ser él mismo, no para rellenar

carencias emocionales o vacíos.

Los hermanos, si los tenemos, suman en nuestra vida, pero no tenerlos no nos resta, puesto que nunca hemos conocido una vida con ellos, y aunque hayamos podido fantasear alguna vez con la idea de tenerlos, la realidad es que solo somos conocedores de nuestra vida sin hermanos, una vida que amamos y de la que disfrutamos.

Involucrar emocionalmente al primer hijo durante la espera

Ya aprendimos que el hecho de que las madres y los padres hablen a los niños de todos los temas con naturalidad, sin tabúes ni miedos, forma parte de las necesidades cerebrales que tienen los más pequeños. Por eso mismo, como no puede ser de otro modo, es importante que nuestro primer hijo se sienta implicado en el proceso.

No debemos pensar que es mejor no hablarle de un determinado tema porque va a pasarlo mal, o que va a ser difícil para él porque creemos que no está preparado o que no lo va a entender por ser demasiado pequeño... Todo eso solo son suposiciones, límites y miedos que tenemos los adultos a lo que pasará a partir de ese momento, cuando en la familia seamos uno más.

Partiendo de la base, entonces, de que es imprescindible hablar de todo en familia, esta premisa cobra aún más importancia cuando la llegada de un nuevo hermano va a generar un cambio radical en su seno. Debemos aportar seguridad y conexión a nuestros hijos y confiar en ellos y en sus procesos emocionales.

¿Cuándo decirlo?

Hay familias que deciden comunicarlo después de la ecografía de las doce semanas de gestación, cuando se han cerciorado de que el embarazo sigue un curso óptimo. En el caso de que se trate de una adopción, lo hacen cuando el proceso está cerrado y aceptado y ya no puede haber ninguna sorpresa desagradable. No obstante, nunca tenemos la certeza de que las cosas vayan a ir bien o mal, puesto que la vida funciona así, es una incertidumbre constante. Así que no hay un tiempo mejor o peor para comunicar esta noticia; en realidad,

debemos adaptarnos a las necesidades emocionales y de comprensión de nuestros hijos y ajustarnos a los acontecimientos según vayan ocurriendo.

En mi caso, informamos a nuestro primer hijo Uriel cuando tenía cuatro años y algunos meses y yo estaba embarazada de cinco semanas. Había la confianza suficiente, una base amorosa y respetuosa, su nivel de comprensión era excelente y personalmente estaba dispuesto. Sabíamos que, en el caso de que algo no fuera bien, tendríamos que acompañar su duelo y su dolor, junto al nuestro, adaptándonos a la situación como mejor creyésemos, pese a que nadie nos prepara para una pérdida así.

Lo que no podemos hacer es ocultar que se convertirán en hermanos, dejar que pasen los meses y cuando queden pocas semanas comunicarlo: esto es un gran error. Hay familias que lo hacen de este modo porque creen que así le ahorran sufrimiento a su primer hijo, pero, en realidad, excluirlos de esta buena nueva es lo que les hace sufrir, ya que solo es indicativo de miedos, desconfianza y desconocimiento de sus necesidades.

Pese a que no existen estudios que corroboren que hablar del bebé con el primer hijo durante el embarazo vaya a asegurarnos que sus emociones estén equilibradas al empezar a convivir con él (de hecho, es algo casi imposible, ya que las emociones durante la infancia son imprevisibles e implican muchos factores), sí hay estudios que confirman, por un lado, que los niños a los que se les habla y se les implica en esta espera y posterior llegada, independientemente del proceso emocional que vivan, se muestran más cariñosos con su hermano durante el primer año de vida; y, por otro, que es necesario hablar de todo lo que les concierne y pueda generar un cambio en su día a día y en su personalidad, bienestar, autoestima y salud emocional. Además, esperar y preparar juntos la llegada de su hermano nos une, nos conecta familiarmente con el bebé, crea buenos sentimientos y nos permite elaborar recuerdos que quedan para siempre.

¿Cómo decirlo?

Como en cualquier otra situación, debemos adaptar nuestro

lenguaje (verbal y no verbal) y la forma de hacerlo a la edad, personalidad y emociones de nuestro primer hijo. No es lo mismo contarle a un bebé de un añito que va a tener un hermano que explicárselo a un niño de seis; es decir, dependiendo de cada caso, hay que decirlo de un modo u otro.

Tenga la edad que tenga, puede mostrarse muy feliz en un primer momento y comprender parcialmente lo que va a ocurrir, pero eso no significa que esté entendiendo lo que va a suponer emocionalmente para él, más que nada porque no lo sabrá hasta que no lo experimente, ya que durante la espera tienen una serie de emociones y cuando el bebé ya está en casa, otras distintas. Por este motivo, muchas mamás me comentan cosas como: «Pero si se puso muy contento cuando lo supo, habló con la tripita durante todo el embarazo, me cuidaba... No entiendo por qué ahora lo único que le dice es que se vaya de nuestra casa». Estos cambios emocionales son normales, el impacto se da siempre y el hecho de que lo viva mejor o peor dependerá de nuestra relación antes de tener más hijos, de su personalidad, de nuestro acompañamiento emocional cuando seamos uno más, del tiempo que le dediquemos a solas, etc.

Hay que explicárselo con amabilidad, respeto, amor y alegría, pero sin exagerar o sobreactuar, atendiendo sus dudas, curiosidad y miedos; en definitiva, hacerlo de forma natural. Por supuesto, nosotros mismos nos encargaremos de decírselo, no dejaremos algo tan importante y significativo para nuestra vida en manos de otra persona.

¿Qué decir?

Siempre que trabajo con las familias sobre las relaciones entre hermanos, me gusta enseñarles un pequeño truco que marcará un antes y un después en la forma en que los ven como hijos y en la que estos se ven a sí mismos y entre ellos. Poniéndolo en práctica, verás que la manera de enfocar su relación y cómo la entiendes tú cambia al cien por cien.

Se trata, básicamente, de modificar el modo en el que nos dirigimos a ellos respecto al orden en el que han nacido. Es decir, a partir de ahora, no tienes «hijo mayor, mediano o pequeño...», tienes simplemente hijos, a los que puedes llamar, si es que es necesario,

como «tu primer hijo, tu segundo hijo, tu tercer hijo...». De esta manera, solo nombras a tus hijos por lo que son en realidad, uno nació primero, otro segundo, otro tercero, etc. Les quitas la carga de estar etiquetados como mayores o pequeños, evitando que integren ese papel.

Cuando quieras hablar con alguien sobre ellos, lo ideal es que los llames por su nombre, alejándote así de cualquier marca en función del orden de nacimiento, forma de ser y actitudes, y acercándote a su verdadera esencia. Ellos son ellos, tienen nombre, no etiquetas, y son como son, hacen lo que hacen y todo ello es totalmente respetable. Además, conforme crecen con nuestra guía van cambiando y amoldándose a sus propias etapas y necesidades de desarrollo; de este modo todo se adapta sin poner una etiqueta que marque sus vidas.

Un niño que ha nacido varios años antes que su hermano no es un niño mayor, es solo un niño con las mismas necesidades emocionales que cualquier otro. Al decirle que es mayor, le ponemos una marca que no le pertenece, ya que ser nuestro primer hijo no lo convierte en mayor. Además, si inculcamos estos estigmas, nosotros también nos los creemos y acabamos tratándolos y exigiéndoles un nivel de autonomía, de madurez emocional y de responsabilidad para el que no están preparados. Sin olvidar que nos alejamos de ellos al pensar que solo nos necesita —o nos necesita más— quien menos edad tiene.

Entender como padres que los primeros hijos no son mayores es una de las claves que afianzará vuestra relación. Si piensas que este aspecto está muy arraigado en tu hogar, no te preocupes, es cuestión de que lo pongas en práctica a partir de ahora, e incluso, en función de la edad que tengan tus hijos, comentarlo con ellos, explicarles que poner esa marca es un error y que, en lo sucesivo, las cosas cambiarán y os adaptaréis poco a poco a esta nueva forma basada en el respeto que fomenta la unión familiar.

Por tanto, cuando le comuniquemos la noticia a nuestro hijo, no tenemos que decirle que se va a convertir en un hermano mayor, solo que va a convertirse en hermano. Hay que explicarle, con naturalidad, dónde está el bebé, cuál es su tamaño en ese momento y cómo irá siendo, contarle que seremos uno más en el hogar sin detallar los cambios que se generarán en el aspecto organizativo, ya que hasta que dichos cambios no se vean *in situ* no se pueden saber con seguridad,

sino que se irán haciendo gradualmente conforme vayan pasando los meses y tengamos que hablar de cuestiones prácticas y tangibles (cambios en el mobiliario, ropa, organización del hogar, etc.). En ningún caso le diremos cómo deben ser sus emociones ni cómo debe comportarse ni durante la espera ni en la llegada. Por consiguiente, hemos de alejarnos del «tienes que estar muy feliz», puesto que estará como necesite estar, y del «deberás estar tranquilo cuando llegue el bebé, porque necesitará mucha calma». Recuerda que la naturaleza y el estado normal de los niños es estar en movimiento y explorando, por tanto, no le podemos pedir peras al olmo. Cuando se den situaciones en las que necesitemos tranquilidad o silencio para el bebé, buscaremos soluciones o alternativas en ese momento.

> **Hay un niño pequeño dentro del adulto que es mi hermano. Cuánto lo odié y cuánto lo amo también.**
>
> **A NNA Q UINDLAN**

Unidos en los preparativos

Con el paso de las semanas, es estupendo que hagamos diferentes actividades que ayuden a que nuestro hijo se ilusione por la llegada y que, además, afiancen nuestra relación. Debemos recordar que siempre tenemos que adecuarnos a su edad y a su situación emocional:

- Investigar sobre los bebés: hablar sobre cómo son los bebés, qué necesitan (ir en brazos, alimentación, dormir mucho, pañales, mimos, etc.), ver fotos o vídeos sobre ellos... Todo esto lo ayudará a entenderlos mejor y a saber cómo son de verdad.
- Pasar mucho tiempo juntos: necesitará muchísimo tiempo con su madre. Es la forma que tendrá de saber que estamos con él, que lo seguimos atendiendo y cuidando y, aunque vaya entendiendo lo que necesita un bebé, de que no sienta que será sustituido, sino que los tiempos se modificarán, pero para su madre será igual de importante.
- Afianzar el vínculo afectivo con otra figura de apego: es

importante trabajar este aspecto, ya que probablemente vaya a pasar mucho más tiempo con esa persona que con su madre durante las primeras semanas. Si es el otro progenitor, hay que aprovechar para realizar actividades juntos en familia o ellos dos solos, siempre y cuando nuestro hijo muestre interés y sin forzar. Jugar mucho fomenta una conexión muy fuerte entre ellos, para que cuando llegue su hermano pueda apoyarse en su padre a nivel emocional. También deberíamos hacerlo con la persona que cuidará de él durante el nacimiento del hermano en el caso de que no sea el otro progenitor, así no le resultará extraño quedarse con ella ese día.

- Explicar la situación real cuando hay un bebé en casa: para ello, podemos jugar juntos con muñecos y plantear diferentes escenas en las que mamá le cambia el pañal, simula que le da el pecho, lo coge en brazos para calmarlo, etc. En ningún caso le diremos cosas como: «Eres mayor y tienes que esperar a que mamá acabe de atenderlo». Simplemente, jugaremos de forma natural, nos lo pasaremos bien y le mostraremos lo que el bebé irá demandando, sin decir cómo se debe comportar en su papel de hermano.
- Narrarle la organización del día del nacimiento: hablar sin tabúes de qué pasará el día del parto, cómo es el proceso, dónde y cómo estará mamá, cuándo podrá verla y conocer a su hermano, con quién se quedará... Todo esto lo ayudará a que, cuando llegue el momento, lo tenga mucho más asumido y, aunque viva su proceso emocional, le cause menos impresión.
- Hablar sobre lo que le preocupe: escucharlo y dialogar mucho con él, comentar aquellas inquietudes o preguntas relacionadas con el hecho de convertirse en hermano, ofrecerle seguridad y apoyo, que sienta que nuestro amor no va a cambiar. La mejor forma de que lo sienta es dándoselo y demostrándoselo, disfrutando de nuestro tiempo y nuestras atenciones.
- Tener mucho contacto físico y brindarle acompañamiento emocional: durante este período, es posible que esté más nervioso, irritable, inseguro, que te necesite más, que tenga reacciones que antes no tenía... Es normal, se convierte en hermano desde el momento en que lo sabe, y está atento a todos

los movimientos que van ocurriendo a su alrededor y a los cuidados que recibe el bebé estando todavía dentro del útero. Es importante procurar acompañamiento emocional con amabilidad, tolerancia, contacto físico, empatía, respeto, escucha, miradas de afecto, cariño, búsqueda de soluciones, tiempo, paciencia, equilibro emocional, etc., sin reproches ni críticas, comparaciones ni presiones. Aceptando que este momento es así y que, cuanto más atendidos se sientan, antes pasará.

- Jugar: ya sabes que, durante la infancia, el juego es lo más importante junto con las necesidades básicas de alimentación e hidratación, higiene y descanso. Por tanto, es necesario que juguemos mucho y compartamos muchos ratos de conexión, que serán pequeños amuletos en forma de recuerdos para cuando se convierta en hermano.
- Implicarlo en cuestiones relacionadas con el bebé: no dejarlo aparte, sino contar con él para elegir el nombre de su hermano, permitir que nos acompañe a las ecografías, ir a comprar juntos cositas para el bebé, integrarle en la comunicación con el hermano, que toque la barriga cuando le apetezca, le hable, lo abrace...
- No manipular sus emociones ni sus acciones: es muy importante no manipular sus emociones ni llevarlas hacia nuestro propio interés. Hay que evitar decir frases como «qué contento vas a estar cuando nazca tu hermanito», «qué bien te vas a portar», «cómo lo vas a cuidar», «tendrás que estar muy callado porque necesitará dormir», etc. Tampoco le crearemos expectativas organizativas ni emocionales del tipo «le cambiarás el pañal» o «vamos a ser todos muy felices», puesto que esto hace que todos pongamos el listón muy alto y luego vengan los bajones. La felicidad se multiplica, por supuesto, pero conlleva un cambio emocional para todos, que, como todo cambio, necesita su tiempo.
- Dejar los grandes cambios para otro momento: hay que intentar, en la medida de lo posible, mantener las mismas rutinas y hábitos que antes de saber que íbamos a tener otro hijo. Por ejemplo, si dormimos juntos, no es buena idea separarlo ni

ponerlo en otra habitación, sino que es mejor seguir estando así por lo menos hasta que él solicite dormir solo o hasta pasado el primer año de vida del bebé. Si cumple tres años durante el nacimiento —y es factible para vosotros—, sería ideal que no comenzara el colegio hasta el siguiente año (recuerda que la escuela no es obligatoria en España hasta primaria). Si no está preparado para dejar el pañal, no debemos forzarlo a ello, puesto que, como sabemos, el pañal se deja, no se quita. Se trata de un proceso madurativo cerebral y es tan correcto dejarlo a los dos años como a los cuatro, de modo que no se lo quitaremos en mitad de este proceso emocional a no ser que esté preparado de verdad, no porque alguien le diga que «ya es mayor». La clave es no forzar ningún proceso y respetar sus tiempos.

Si tenemos más de dos hijos y pensamos que llevar todo esto a cabo es imposible, lo cierto es que estos pasos se pueden acoplar a cualquier tipo de familia y situación, y son necesarios para afianzar nuestros lazos familiares. La base está en comunicarnos, no utilizar etiquetas, acompañar emocionalmente, aceptar los procesos, no forzar ritmos, tolerar y sostener sus vaivenes emocionales, ser amables, jugar juntos, ser cariñosos y pasar tiempo con ellos.

Primeros días juntos

Cuando llega el momento del parto, nacimiento y/o llegada del nuevo hermano, aunque hayamos preparado todo a conciencia y hayamos seguido los pasos, eso no significa, como ya sabemos, que no vaya a suponer un impacto emocional para nuestro hijo, además de un cambio familiar muy grande. Si tenemos varios hijos, seguramente conoceremos todo el proceso, aunque siempre se puede mejorar o adaptarlo a la nueva situación, y lo que hemos aplicado para uno puede ser cambiado para otro si creemos que será mejor en función de su estado emocional.

El día del parto, le explicaremos con sinceridad qué está ocurriendo. Ya tendrá la información, puesto que lo habremos hablado anteriormente, así que, aunque se haga una idea de lo que ocurre, se

lo explicaremos otra vez. Intenta acompañar sus emociones en la medida de lo posible, decirle que lo quieres, que es muy importante para ti y que pronto os volveréis a ver, que lo llevas en tu corazón.

Si vas a dar a luz en el hospital, se quedará con la persona que habías pensado previamente y, aunque puede que no le apetezca y se enfade, se frustre o llore, su cuidador debe saber cómo seguir acompañándolo —gracias a tus explicaciones durante esos meses— para que se sienta lo mejor posible.

Actualmente, existe la posibilidad de solicitar el alta voluntaria en los hospitales. Si todo ha ido bien, puedes marcharte a casa a las pocas horas de dar a luz, lo que te permite regresar antes, estar en tu sofá o en tu cama y descansar mucho mejor, permitiendo que el nuevo bebé se impregne de su hogar. Es maravilloso poder hacerlo, incluso para su sistema inmune, y afianzar los primeros vínculos, tener éxito con la lactancia materna si es tu elección, pasar la noche o el resto del día con tu primer hijo sin agobios ni muchas personas, presentarle el bebé a tu primer hijo con tranquilidad y que se vea integrado en el proceso mucho antes viendo la rutina lo menos alterada posible. Además, tendrás el acompañamiento de tu pareja —o de otro familiar— para poder ir atendiendo sus emociones y necesidades, y también las tuyas.

Si no es el caso, tu hijo estará con la persona que se ha encargado de cuidarlo y lo tendrá que llevar lo antes posible al hospital. Es bueno que conozca a su hermano a solas con sus padres y que pase unas horas sin nadie más. Además, con nuestra supervisión le permitiremos que lo coja y le dé besos, siempre que nos lo pida o si vemos señales claras de que es lo que desea. Es importante tener pocas visitas y que durante los primeros días y semanas os conozcáis y reconozcáis como familia, sin nadie que se interponga y venga a decirle una y otra vez eso de «ahora eres el hermano mayor, ya no eres un bebé». Lo idóneo es que nos rodeemos de las personas más cercanas, que estas pregunten antes de venir y que nos visiten para echarnos una mano, no para darnos más trabajo, y que además, sean personas que sepan cómo deben dirigirse al primer hijo para no dañar sus sentimientos, sino potenciar la felicidad y la confianza en sí mismo.

El mejor regalo que me han hecho mis padres ha sido mi hermano.

Anónimo

Reacciones de los primeros hijos

La información es oro, por eso, lo más importante en cuanto a las posibles reacciones de nuestros hijos al convertirse en hermanos es precisamente que las conozcamos, que seamos conscientes de que pueden ocurrir. Por un lado, debemos saber acompañarlas correctamente teniendo en cuenta sus necesidades emocionales, y, por otro, equilibrarnos a nosotros mismos, ya que ver esas reacciones sin tener información sobre ellas y sin acompañarlas de forma óptima puede generarnos frustración, tristeza e incluso rabia.

Hay que trabajar en conectar con las emociones de nuestro primer hijo, ponernos en su lugar y entender que, realmente, él siente que sus padres van a dejar de cuidarlo o de quererlo. Los niños y niñas, incluso los más pequeños, observan absolutamente todos nuestros movimientos cuando hay un nuevo hermano, no se les escapa nada y son conscientes en todo momento de las emociones que el bebé genera en nosotros. Sienten miedo al abandono emocional, temen perder el amor, atención y cariño de sus padres, y pensarlo es traumático para ellos, aunque sea de forma inconsciente, ya que es algo que sucede de forma innata con el fin de asegurar su supervivencia y desarrollo; biológicamente, cuando son amados, están cuidados y atendidos, sobreviven.

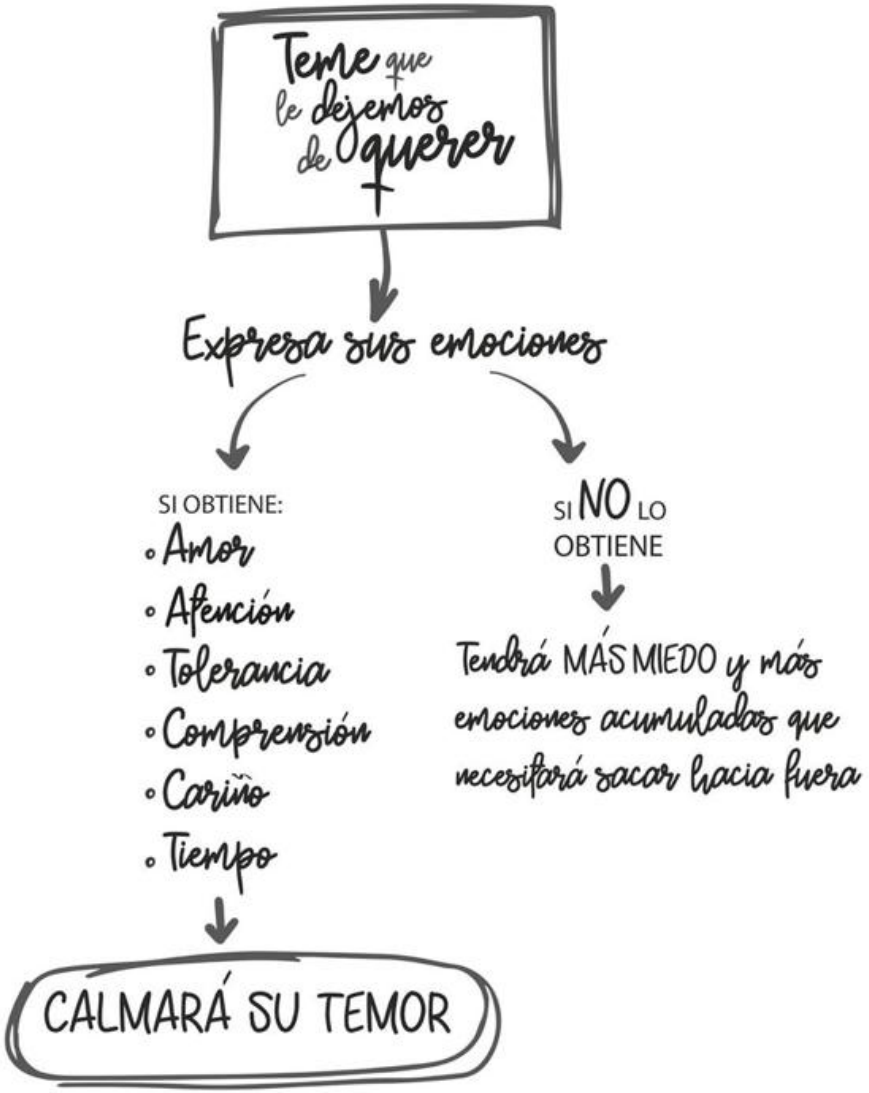
Recordemos que cuanto mejor atendidas estén sus necesidades emocionales antes de que nazca el hermano, mejor lo llevarán, pero esto no exime de que se produzcan cambios de alguna u otra forma. Durante las primeras semanas y meses (o durante el tiempo que nuestro primer hijo necesite para integrar esta nueva vida), puede que notemos que empieza a tener dificultades con el sueño, que deja la siesta cuando antes la echaba, que a menudo no quiere irse a dormir, que se mueve mucho por la noche, que sufre terrores nocturnos, pide más veces teta, biberón o agua, necesita estar con nosotros durante la noche y solicita nuestra atención, se hace pipí cuando ya controlaba

esfínteres... Además, entra dentro de lo posible que esté más irritable durante el día, se frustre o llore con más frecuencia, que no se entretenga jugando como antes, que tienda a estar triste, como enfadado, grite mucho, aumenten sus miedos irracionales o lo vea todo difícil o negativo.

Estas particularidades se incrementan cuando la madre atiende ella sola al bebé, ya que necesita su atención y la reclama, pero es difícil que la obtenga, y esto hace que continúe expresando sus emociones de esa manera. Es posible que de pronto quiera volver a ser un bebé y desee ir en brazos, tomar de nuevo el pecho o el biberón, ir en mochila o en carrito, etc. Puede que veamos a nuestro hijo bastante tranquilo, pero que lo sorprendamos haciendo cosas que no son buenas para el bebé, como desarroparlo, tirarle del pelo o de los pies, pegarle, gritarle fuerte al oído... Otra de las posibilidades es que, de repente, ya no quiera ir a la escuela o estar con algún familiar y solo desee estar con su madre, etc.

Todo para él es nuevo y le genera mucho estrés e incertidumbre, pero a la vez siente curiosidad por su hermano y experimenta una mezcla de preocupación e ilusión. Aunque dentro de sí esté feliz, el miedo a que sus padres formen equipo con el nuevo integrante y él deje de recibir la atención que necesita y lo abandonen emocionalmente es a veces más fuerte. Todas sus emociones y reacciones son normales, nuestro hijo solo quiere volver a sentirse seguro y equilibrado.

La nueva relación que comienza en estos primeros días tendrá un papel relevante en muchas áreas de sus vidas, incluyendo el buen desarrollo cerebral tanto del uno como del otro.



Reacciones usuales e incorrectas de los padres

Cuando el primer hijo tiene este tipo de comportamientos, lo que a menudo hacemos los padres es todo lo contrario de lo que el niño necesita. Nos enfadamos con él, le gritamos, lo castigamos, lo insultamos, le pedimos responsabilidades y le exigimos que se comporte como si fuera mayor, nos enojamos cuando tiene regresiones y vuelve a hacerse pipí o a querer dormir con mamá, no le prodigamos

atenciones, pues pensamos que todo lo hace «para llamar la atención», sin pararnos a pensar qué es realmente lo que demanda y necesita emocionalmente, le ponemos límites respecto al bebé con malas formas («no hagas ruido, no lo puedes coger, le estás poniendo triste»), etc.

De esta manera, lo único que logramos es que acumule más frustración, rabia, miedos y sensación de abandono, baja autoestima y, por supuesto, que desarrolle una mala relación con el bebé y con nosotros.

¿Cómo actuar entonces?

Si queremos que la situación mejore y nos vayamos adecuando unos a otros, debemos atender sus necesidades emocionales en función del tipo que sean.

Si son del **ámbito emocional,** lo más importante es centrarnos en sus emociones, en lo que está sintiendo. Por un lado, tenemos que dejar que se exprese y libere todo lo que lleva en su interior de la forma en que lo necesite; si es posible, en función de su edad, que diga lo que le pasa (o lo que cree que le pasa, ya que la mayoría de las veces no saben definir su malestar ni de dónde proviene) sin ser criticado. Y, por otro, comprender y conectar con lo que siente y con cómo lo siente. Para ello, deberemos aceptar lo que le ocurre y no obsesionarnos con que deje de sentirse así, ya que es parte de su proceso de adaptación y aceptación.

Cuando los padres nos preparamos para entender que solicitará atención cuando llegue el hermano, nos adaptamos mucho mejor a la situación; no nos pesan sus reclamos de atención, solo los atendemos y nos lo tomamos como algo normal y natural. Empatizar no solo implica entender lo que le ocurre a nuestro hijo (observándolo en cada situación y reconociendo enseguida sus emociones), sino poder sentir dentro de nosotros lo que está sintiendo. De este modo, no dejaremos que nuestros pensamientos se pongan en contra de nuestro hijo, sino que nos centraremos en acompañarlo desde el punto de vista emocional, con paciencia, comprensión y cariño.

Si son del **ámbito comunicativo** , hablaremos mucho con él,

siempre teniendo en cuenta su edad. Le explicaremos cosas del bebé, pero sin manipular sus emociones, es decir, sin imponerle que debe sentirse alegre con él. Es bueno conversar con nuestro primer hijo acerca de lo que necesita el bebé y señalarle que es una persona como nosotros, y que irá creciendo poco a poco, igual que hizo él, que también fue un bebé. Indicarle cuáles son las necesidades del bebé en ese momento y explicarle que, con el paso del tiempo, estas irán disminuyendo y todo será más parecido a antes de que viniese... Todo ello le hará sentirse mejor y más cercano emocionalmente al bebé, al ver que el amor impera dentro del hogar y que no hay malos modos ni miradas despectivas para nadie, que todos nos estamos conociendo y para todos es algo nuevo, pero nos amamos. Estas conversaciones ayudarán a que este cariño inicial se traslade a los siguientes años. También podemos hablarle de él al bebé cuando esté delante, explicándole lo mucho que lo queremos, las cosas divertidas que hacemos o su juego favorito. De esta forma, confirmará que es importante para nosotros.

Y si son del **ámbito organizativo** , durante los primeros días y semanas la madre también debe ser atendida. Es decir, debe ser cuidada para poder cuidar, ya que si se siente agobiada, sobrepasada y ha de soportar semejante carga emocional, acabará pagando sus frustraciones con su primer hijo cuando este se exprese o reclame atención y cuidados. Los familiares pueden colaborar con la mamá pasando tiempo con el primer hijo, cocinando para toda la semana, cuidando al bebé mientras ella se da una ducha y el otro progenitor atiende al primer hijo, etc. Cualquier cosa que la ayude a tener más tiempo, a cuidarse y a poder conectarse con sus hijos y con su actual situación, huyendo de la angustia y el estrés. Además, la pareja, si la tenemos, debe pasar más tiempo con el primer hijo, atendiéndolo amorosamente y aprovechando el buen vínculo adquirido durante la espera del bebé; si no tenemos pareja, algún familiar cercano (madre, hermana...) debe ayudarnos en este acompañamiento. De este modo, el niño se sentirá especial y atendido por su padre y no notará de manera tan brusca la falta de exclusividad con su madre. También el padre debe estar con el bebé, portearlo, bañarlo, atenderlo, etc. para que la mamá pueda dedicar a su primer hijo cada día un tiempo a solas que le aportará casi todo cuanto necesita emocionalmente, y

contribuirá a que se equilibre pronto y de forma óptima. En la medida de lo posible, aunque al principio no podamos dedicarle más que unos pocos minutos en función de la disponibilidad, es sano que nuestra relación no se dé únicamente cuando el hermano no está presente. Además, cuando el bebé nos reclame, podemos hacerle esperar unos segundos con su padre para que nuestro primer hijo no vea que corremos a atender al bebé dejándolo todo sin mirar más allá, sino que él también forma parte de nuestras prioridades.

También hay que intentar mantener la misma dinámica de antes en casa, pero incluyendo al bebé (horarios, formas de practicar los distintos hábitos, etc.). Nuestro primer hijo debe notar que se ha unido un hijo más, con todo lo que eso conlleva, pero que la convivencia y el acompañamiento emocional son lo más parecidos posible a los de antes.

Como madres y padres, sufrimos cuando vemos que nuestro hijo lo pasa mal, cree que ya no lo amamos o se siente poco atendido. La verdad es que dedicarle tiempo, atención y cariño es lo único que necesita para recuperar su dinámica y empezar a ver a su hermano como a alguien más de la familia. No debemos preocuparnos ni considerar este aluvión de emociones como algo incorrecto o como un problema, sino como algo que nos advierte de que nos necesita más, de que debemos pasar tiempo con él, atenderlo sin emitir juicios, besarlo, abrazarlo y amarlo, sabiendo que estamos dándole exactamente lo que necesita de nosotros. Va a ser duro al principio, puesto que creeremos que no tendremos tiempo suficiente para atenderlos a ambos, e incluso surgirán sentimientos encontrados que nos inducirán a pensar que tal vez no deberíamos haber tenido más hijos... Todo es normal, somos seres humanos y forma parte de nuestra naturaleza tener emociones, sentimientos y pensamientos. Lo importante es recuperarse de sus efectos y vivir nuestra realidad de un modo responsable, consciente y seguro.

Esto que parece tan difícil y abrumador pasa rápido, pero antes pasará si sabemos aportar a cada hijo lo que verdaderamente necesita.

El amor fraternal es el más duradero; se parece a una piedra preciosa tan resistente como el metal, pero más duro, y su valor crece con los años.

Aprendizajes de este capítulo

- Nunca hay que tener más hijos pensando únicamente en el primero, es decir, no hay que hacerlo para «darle un hermanito», como se dice comúnmente, pensando que se sentirá vacío sin tener hermanos.
- Esperar y preparar juntos la llegada de su hermano nos une, nos conecta familiarmente con el bebé, crea buenos sentimientos y elaboramos recuerdos que quedan para siempre.
- Debemos explicarle la llegada de un nuevo hermano con amabilidad, respeto, felicidad y alegría, pero sin exagerar o sobreactuar, atendiendo sus dudas, curiosidad y miedos; en definitiva, comunicarlo de forma natural.
- Entender como padres que los primeros hijos no son mayores es una de las claves que afianzará su relación como hermanos.
- La nueva relación que comienza con los primeros días que pasan juntos tendrá un papel relevante en muchas áreas de sus vidas, incluyendo el óptimo desarrollo cerebral de ambos.

4

Cómo comunicarnos con nuestros hijos sin dañarlos

> **Cada día de nuestra vida hacemos depósitos en los bancos de memoria de nuestros hijos.**
>
> **C HARLES R. S WINDOLL**

Para ellos lo somos todo

De cómo seamos con nuestros hijos dependerá la relación que se cree entre ellos. Por eso, lo que les decimos, cómo lo hacemos y qué les transmitimos emocionalmente con nuestras palabras y acciones marca su relación: puede unirlos o separarlos, ahora y en el futuro.

Nuestros hijos observan cómo les hablamos a cada uno de ellos, cuánto tiempo les dedicamos, con quiénes sentimos más afinidad o qué comportamientos nos gustan más, qué palabras pronunciamos en función de qué hijo es y cómo actuamos con familiares y otras personas cuando están delante... Para ellos nosotros lo somos todo, el espejo en el que se miran y donde ven reflejado en quiénes se están convirtiendo.

Si durante tu infancia tu madre no para de decirte lo bien que lo haces todo porque eres muy responsable, y te habla con cariño y admiración, mientras que a tu hermano lo tilda de desordenado y se

dirige a él con desdén (aunque ella ni siquiera sea consciente de que lo está haciendo) por su incapacidad para ser un poco más cuidadoso con sus cosas, está claro que esta situación a ti te influirá de una forma y a tu hermano de otra, pero lo hará, de eso no hay duda.

Lo que los padres decimos de nuestros hijos se convierte en lo que ellos piensan de sí mismos, en su autoconcepto, y, por tanto, el poder de las palabras y de la comunicación no verbal que las acompaña es esencial cuando educamos, más si cabe cuando tenemos varios hijos, ya que es nuestra responsabilidad aportarle a cada uno aquello que psicológicamente necesita. De nuestras palabras y comportamientos dependen el amor y el respeto hacia sí mismos que nuestros hijos tienen y tendrán, su actitud ante los problemas y adversidades, la forma en que se relacionan con los demás ahora y en el futuro, y los principios y motivaciones en los que basen sus vidas.

Por supuesto, debemos desechar los gritos, los castigos, las amenazas, los insultos, ignorarlos, no escucharlos o chantajearlos, entre otras cosas dañinas para su desarrollo cerebral. Además, debemos deshacernos de algunas cuestiones de las que abusamos especialmente cuando tenemos más de un hijo y que influyen de forma directa en su relación. A continuación intentaré ayudarte a desecharlas.

Igualdad. ¿Debemos darle lo mismo a cada hijo?

Muchas familias se obsesionan con dar a cada hijo exactamente lo mismo. Si a uno le hacen falta unas zapatillas, le compran otras a su otro hijo (o algo del mismo valor) para que no «se sienta mal»; si a uno le dan tres besos al llegar a casa, al otro también, por si acaso se enfada; si a uno le sirven cuatro croquetas, al otro la misma cantidad... Y así con todas las situaciones que se dan a diario en la convivencia con los hijos.

Obcecarse en darle exactamente lo mismo a cada hijo solo generará diferencias entre ellos y nosotros, puesto que crecerán controlando esta igualdad e irán llevando la cuenta de cada cosa y comparándose con sus hermanos todo el rato, llenos de reproches y malestar. Por otro lado, nuestros hijos e hijas no obtendrán lo que verdaderamente

necesitan, ya que —como todas las personas— cada uno de ellos es diferente y requiere cosas distintas y en momentos distintos. Las madres y padres nos autoengañamos al pensar que si aportamos lo mismo a cada hijo, estamos cubriendo sus necesidades reales. Sin embargo, es en la diferencia donde radica una atención individualizada correcta y la posibilidad de ofrecer aquello que verdaderamente necesitan en el momento en que lo precisan. La igualdad no es ni posible ni beneficiosa, ya que por mucho que nos esforcemos, sentiremos que no estamos aportándoles lo mismo y tendremos la sensación de no educarlos como debiéramos. Por otra parte, la pretendida igualdad hace que no se sientan únicos ni respetados. De esta manera, nuestros hijos solo son conscientes de que no hemos cubierto sus necesidades, ya que no les estamos dando lo que precisan, sino lo que aparentemente es mejor para que todos los hermanos obtengan lo mismo, y esto no contribuye a su desarrollo.

Puede que apuntemos a nuestros hijos a dos extraescolares cada uno porque pensamos que así todos tendrán las mismas oportunidades, pero resulta que uno de ellos no quiere hacer ninguna actividad extra, otro quiere hacer tres y el tercero se encuentra a gusto con las que realiza... Educar es atender, escuchar y apoyar las diferencias de cada uno de nuestros hijos, no basar la relación en particiones exactamente iguales. Como padres, no debemos beneficiar a unos y desfavorecer a otros, y eso es justamente lo que hacemos si les damos todo por igual. Aunque suene contradictorio, cuanto más igualitarios intentamos ser, más separamos. Como hemos visto en el ejemplo anterior, a un hijo lo beneficiamos porque va a las extraescolares que desea, pero a los otros dos les causamos malestar porque no es lo que necesitan. Lo que tenemos que hacer es ofrecerles ayuda, acompañamiento, apoyo, respeto, empatía y amor de la misma forma a todos, y esto implica ser diferentes con cada uno. Si, por ejemplo, han tenido una situación difícil con un compañero del colegio, quizá uno necesita que lo escuchemos con más atención, que lo abracemos, le demos consejos y que por la noche nos quedemos con él hasta que concilie el sueño; y, sin embargo, el otro necesita besos, desconectar bailando mientras nosotros lo observamos y que le dejemos espacio personal en el baño durante un buen rato sin que nadie lo moleste... Como podemos ver, consiste en acoplarnos a cada

uno en función de sus necesidades, su personalidad y sus diferencias.

Existen estudios que confirman que los hijos que son atendidos por sus familias de forma óptima (que reciben cada uno lo que necesita según su personalidad y sus particularidades) desarrollan una relación en la que reina la comprensión y se ayudan los unos a los otros. Si, por el contrario, los hijos son educados en la igualdad y bajo la premisa de «a todos lo mismo», no se apoyan entre sí ni se esfuerzan en entenderse. Así pues, no atender las necesidades cerebrales reales de cada hijo según su personalidad y su etapa de desarrollo fomenta la rivalidad entre hermanos.

Lo que tenemos que hacer es:

- **Aceptar la diversidad:** entender que nuestros hijos son distintos y que necesitan cosas diferentes es básico. No se trata de intentar que sean iguales en todo, sino precisamente lo contrario: respetar sus diferencias.
- **Desvincularlos del concepto de igualdad:** cuando aceptamos estas diferencias y las apoyamos, liberamos a nuestros hijos de la presión de tener que buscar la igualdad en todo, y entonces dejan de mirar con lupa cuántos besos les hemos dado a sus hermanos, cuántas cosas hemos comprado o cuántas croquetas les servimos a cada uno... Simplemente, ven como algo natural que los atendamos por lo que ellos necesitan y así se sienten cubiertos emocionalmente y felices, sin extrañar nada.
- **Respetar sus intereses:** apoyar todas sus motivaciones sin fijarnos en lo que hacen los demás. A uno le gustará la lectura y a otro el baloncesto, a uno disfrazarse y a otro escuchar música y bailar... Cada uno tiene su interés y debe ser respetado y comprendido, y nosotros tenemos que apoyarlos independientemente de cuáles de esos intereses nos gusten más, teniendo únicamente en cuenta su sentir.
- **Tiempo en exclusiva:** se trata de pasar un tiempo a solas con cada uno de ellos y en función de lo que ellos necesiten sin que nosotros como adultos estipulemos la duración de ese tiempo. Si hablamos durante cuarenta minutos en la habitación con uno de nuestros hijos porque lo necesita, eso no significa que también debamos dedicarles cuarenta minutos a nuestros otros hijos:

puede que ellos solo necesiten diez minutos, o tal vez una hora, eso dependerá de su situación y de las experiencias vividas ese día. Lo que les produce un impacto positivo de por vida es el tiempo que pasamos con ellos, no las cosas materiales que les compramos. Obviamente, habrá momentos en los que necesiten cosas materiales y, si podemos y se ajusta a su necesidad y es seguro para ellos en todos los sentidos, no es incorrecto comprarlas, pero la base siempre está en el amor y en el tiempo que pasamos con ellos, y no en rellenar los vacíos emocionales con objetos. A veces piden y nunca están satisfechos, precisamente porque no se sienten atendidos emocionalmente por nosotros, pues no pasamos tiempo en exclusiva con ellos.

- **Atención personalizada:** unido al punto anterior, debemos prestar a nuestros hijos atención de forma individualizada, atender sus necesidades emocionales y físicas, interesarnos realmente por sus preocupaciones, motivaciones, experiencias o situaciones vividas. La atención debe ser real, es decir, implica no mirar el teléfono mientras ellos nos explican sus vivencias, entre otras cosas.
- **Comunicación respetuosa, amable, tolerante, empática y amorosa:** hablarles de forma respetuosa y con amabilidad en todos los momentos, ser tolerantes ante todas las situaciones (nos gusten o no), comprender siempre sus emociones y necesidades, ser cariñosos y demostrarles amor, que puedan contar siempre con nuestros brazos para sostenerse cuando lo necesiten. Si no entendemos sus diferencias, no estamos empatizando de verdad con lo que requieren emocionalmente. Empatizar no quiere decir que estemos de acuerdo con sus motivos, sus emociones o con una determinada situación, quiere decir que los entendemos y que no sobrepasamos unos límites que con cualquier adulto nos resultarían inconcebibles.
- **Ser confidentes de cada uno de nuestros hijos:** convertirnos en personas de confianza para ellos y ellos para nosotros. Que puedan contarnos sus cosas sin ser enjuiciados y que los escuchemos y los apoyemos en los momentos buenos y en los malos. Que nos tengan como un amuleto al que aferrarse cuando lo necesiten y no nos quieran esconder sus sentimientos

más profundos.

- **Muestras de afecto individualizadas:** besos, abrazos, caricias, mimos... para cada uno de ellos según sus necesidades de contacto físico y emocional y sin condiciones, es decir, no mostrar afecto cuando se comportan como queremos, sino dejando de tener expectativas para con nuestros hijos y centrándonos en amarlos incondicionalmente, atenderlos y respetarlos.
- **Admirar la personalidad de cada hijo:** ninguno es mejor que otro, todas las formas de ser son válidas y respetables. Aprendamos a sentir admiración por lo que son y no por lo que hacen o dejan de hacer. Esto implica tener un trato distinto pero respetuoso con cada uno, en el que la diversidad sea normal y necesaria. De esta manera, influiremos de forma óptima en que sigan desarrollando sus pasiones, intereses y talentos, en lugar de ponerles piedras en el camino.

Os doy tres fresas a cada uno. Hay que comérselas todas, no me pidáis más, ¿eh?	¿Cuántas fresas os apetecen a cada uno?
En esta casa todos debéis sacar un «bien» como mínimo en todas las materias.	En esta casa no importan las notas, solo quiero que os sintáis felices con lo que hacéis sabiendo que yo os ayudaré en todo lo que necesitéis y que cada uno sois personas diferentes.
Solo puedes utilizar el ordenador los sábados, como el resto de tus hermanos, ya lo sabes...	Sí, encontraremos en internet la información que necesitas para acabar tu trabajo de Sociales.

Como madres y padres, debemos aportar el cien por cien de

nosotros, de amor, de atención y de respeto a cada uno de nuestros hijos, pero en función de qué, cómo y cuándo lo necesiten. No le damos más o menos a uno que a otro, sino que les procuramos a todos lo que necesitan.

Cambia de actitud frente al favoritismo

Se han publicado muchos estudios científicos [7] sobre el favoritismo de los padres hacia los hijos, y en todos ellos se llega a la conclusión de que sí existe y de que, además, es humano sentirlo y forma parte de nuestra biología.

El favoritismo, en la mayoría de los casos, no está ligado al orden de nacimiento o al sexo de los hijos, únicamente a lo que estos hacen y a la similitud que guardan sus actos con lo que nosotros como padres queremos que hagan. También está vinculado al parecido físico con el progenitor que lo prefiere, a los resultados escolares brillantes que obtiene, al deporte en el que destaca, etc. Es decir, el favoritismo está relacionado con las expectativas que nos marcamos los padres para con los hijos, por lo que dejar de tenerlas no conllevará que el favoritismo desaparezca, pero sí nos ayudará a mejorar la relación con nuestros hijos y, en consecuencia, la relación entre ellos.

Tener favoritismos y mostrarlos ante nuestros hijos día a día en el hogar les crea muchos problemas (ahora y en el futuro), incluso a los que se llevan «la mejor parte» porque saben que son los favoritos de sus padres. Los que no lo son tienen baja autoestima, se sienten llenos de culpa, menospreciados, y se alejan de su verdadera personalidad al querer parecerse al favorito. Además, suelen sentir rabia y celos del «favorito», lo que potencia comportamientos agresivos para con este, con otros hermanos, con sus padres o con sus compañeros de escuela. Hay que mencionar también que los «no favoritos» suelen padecer ansiedad y depresión en su vida adulta. Esto, por supuesto, afecta a toda la familia, ya que vive siempre con una tensión y un malestar que además acrecientan la poca afinidad que despierta en los demás miembros, ya que estos suelen ponerse cada vez más en su contra, en lugar de verlo como a una víctima de la situación. El favorito, por su parte, se exige mucho para seguir siéndolo y se siente inseguro, no

quiere decepcionar para poder mantener siempre esa posición que cree imprescindible para su bienestar emocional. Asimismo, al ser consciente de este papel, a veces abusa de él y se aprovecha para conseguir sus objetivos. Por otra parte, cuando sus intereses van modificándose, no permite ni respeta esos cambios, puesto que no quiere fallar y dejar de ser el favorito. Los favoritos suelen ser egocéntricos, y cuando llegan a adultos creen estar en posesión de la verdad. Como consecuencia de todo ello, la relación entre los hijos es distante, fría y queda marcada por esta gran barrera emocional.

Aunque con frecuencia el hijo o hija favorito intenta mantener una relación cariñosa y empática con sus hermanos, ellos no dejan de verlo como aquel al que los padres prefieren y en quien basan todos sus objetivos. Su meta es parecerse a él en aquellos aspectos que sus padres ensalzan, y obtener así ese cariño y esa atención que le prodigan. En muchas ocasiones, el hermano no favorito acaba asumiendo que nunca será lo suficientemente importante para sus padres y deja de intentar parecerse a su hermano. Esto, además de rebajar sus niveles de tensión, ansiedad y celos, aporta una aparente calma familiar, pero no es más que un niño que ha asumido que es menos, que no es capaz y que cree que es mejor dejarlo así, sin motivación ni ganas de ser él mismo. Existen casos en los que los padres cambian de favorito cuando los hijos van modificando sus intereses y objetivos, por lo que los niños van pasando por los diferentes perfiles (favorito y no favorito) e integrando las carencias emocionales que se generan en cada uno de esos estadios.

Lo que tenemos que hacer, además de mantener las pautas aprendidas en los apartados anteriores, es:

- **Reconocernos a nosotros mismos que tenemos un favorito:** en muchas ocasiones negamos esta realidad, alegamos abiertamente que es imposible, que los tratamos a todos por igual sin tener predilección por uno, y así lo demostramos. Debemos comprender que tener un favorito no significa que queramos menos a unos hijos que a otros, simplemente sentimos una preferencia por uno con el que tenemos mayor afinidad, o que cumple mejor las expectativas de la idea de hijo que nos hemos creado. Si creemos que tenemos a uno de nuestros hijos

como favorito, lo primero que debemos hacer es reconocérnoslo a nosotros mismos, sin excusarnos ni justificarnos, solo sincerarnos y aceptar la situación. Ser conscientes de ello nos ayudará a mejorar la relación con nuestros hijos, a aumentar su autoestima y a que se respeten entre ellos.

Si creemos sinceramente que no lo tenemos, estupendo: así evitaremos muchos errores en la comunicación con nuestros hijos, seremos capaces de valorar sus diferencias e individualidades y conseguiremos que la relación entre ellos sea más sólida y verdadera.

- **Dejar de mostrarlo:** una vez que nos hemos sincerado, estamos más preparados para frenarnos cuando vayamos a mostrar delante de nuestros hijos este favoritismo, puesto que lo que les hace daño es ver y sentir esas preferencias en nuestras palabras, actitudes y gestos; sin embargo, que dentro de nuestro corazón sepamos que tenemos un favorito solo nos repercute a nosotros. Delante de ellos debemos mostrar respeto hacia sus virtudes y comprensión hacia lo que nosotros consideramos sus defectos: nadie tiene que ser menospreciado dentro de la familia, y todos deben sentirse bien con su propia personalidad y creer en sí mismos.
- **Entenderlo como una forma de violencia:** que nos digan constantemente que debemos parecernos a alguien, hacer las cosas como él, comportarnos de la misma forma, hacernos sentir mal por no ser como esa persona, creer que solo la aman de verdad a ella, etc., es una forma más de violencia. De hecho, solo tenemos que imaginar cómo nos sentiríamos si nos lo hiciesen a nosotros para entender que es algo inconcebible.
- **Analizar su comportamiento:** para saber cómo se sienten nuestros hijos respecto a la forma en que los tratamos, solo tenemos que observarlos. Aunque, por supuesto, las explosiones emocionales forman parte del crecimiento de las personas, hay niños y niñas que parecen estar permanentemente de mal humor, muestran enfados y rabia, agresividad, celos, desmotivación en el día a día, malestar, problemas de sueño, irritabilidad, tristeza... A veces basta con hacer un ejercicio de introspección, mirar hacia dentro y darnos cuenta de si

nosotros, como padres, estamos perjudicando sus emociones y su autoestima con nuestra actitud. Si creemos que alguno de nuestros hijos se siente así, debemos tomar medidas y reconstruir nuestra relación empezando desde cero: hablar con ellos, si tienen una edad que les permita comprenderlo, y comentarles que ya no va a haber favoritos ni comparaciones. Debemos pedir perdón y seguir siendo conscientes del cambio que hemos de generar para que mejore nuestro vínculo afectivo. Si no tienen suficiente edad, cambiaremos radicalmente nuestro comportamiento y observaremos cómo, poco a poco, van recuperando su estabilidad emocional.

- **Hacer planes juntos:** realizar actividades en familia, de las que nutren y unen, siempre resulta muy positivo para que los hermanos conecten y dejen atrás las rivalidades; además, nos ayudará a desechar los favoritismos, las comparaciones y otros problemas que los separan. Preguntemos a nuestros hijos qué les gustaría hacer, permitámosles que elijan el plan, una vez cada uno, y dejémonos llevar por la conexión, la improvisación y la niñez.
- **No decir palabras que evidencien el favoritismo:** habitualmente utilizamos adverbios que perpetúan el favoritismo. Por ejemplo, diciéndoles cosas como «tu hermano *siempre* se lava los dientes y tú *jamás* lo haces» potenciamos las diferencias y los conflictos entre ellos. Desechar este tipo de frases nos ayudará a mejorar en cuanto a no demostrar favoritismos y, por consiguiente, en su relación.
- **No esperar nada de ellos:** dejemos de establecer expectativas internas con nuestros hijos. Tenemos que olvidarnos de nuestros objetivos para con ellos, solo debemos acoplarnos a sus necesidades, y veremos los resultados según sus ritmos y lo que realmente desean y necesitan para su desarrollo cerebral.
- **Olvidar las exigencias:** exigir solo crea desigualdades, incomprensión, miedos y sumisión. Se trata de trabajar, de dar ejemplo sin mostrar favoritismos, sino empatía, respeto, amor, tolerancia, sin comparar ni esperar que todo en ellos sea igual. Olvidemos aquello de «estate quieto como tu hermano» y preguntémonos cómo podemos ayudar a nuestro hijo en su

necesidad de movimiento.

- **Listado de virtudes:** tal y como hicimos con nosotros mismos y con nuestros hermanos, ahora, cuando estemos a solas y nuestros hijos estén dormidos, sería interesante que hiciéramos un listado por cada hijo relatando sus virtudes. Esto nos ayudará a aprender a ver las cosas buenas, desde nuestro punto de vista, de cada uno de nuestros hijos y a potenciar estos aspectos en el día a día, además de fijarnos en lo bueno de ellos y no en lo que a nuestro parecer es incorrecto. Hay personas que cuando realizan esta pequeña práctica me dicen que antes eran incapaces de ver cosas buenas en los hijos no favoritos, pero cuando van desechando esta realidad delante de sus hijos empiezan a valorar lo que tienen en casa, pequeñas galaxias en desarrollo.

Tu hermana mayor es mi ojito derecho, es igualita a mí.	Eres muy importante para mí.
Tu hermano pequeño es el que más feliz me hace.	Soy muy feliz con mis hijos y la vida que tengo.
Tu hermana lo hace todo bien, no falla nunca en nada.	Todas las personas tenemos diferentes pasiones y sueños y, por supuesto, hay cosas que nos gustan más y otras que nos gustan menos.

Como con cualquier otra meta que nos marcamos como personas, es necesario que nos comprometamos para poder modificar aquello que debemos cambiar por nuestro propio bienestar y por el de nuestros hijos. De ahí que no solo debamos ser conscientes de las cosas que hacemos de forma incorrecta, también tenemos que proponernos mejorar día a día, centrarnos en sus necesidades y esforzarnos en ello.

Nuestros hijos e hijas no deben ser a nuestra merced, no están para satisfacernos ni para llenar nuestras carencias, sus vidas no nos pertenecen, se pertenecen a sí mismos, y nuestro deber es proporcionarles la guía correcta sin causarles el menor daño psicológico manipulando sus emociones y necesidades. Su derecho es vivir siendo quienes realmente desean.

Adiós a las etiquetas

Pretender que todos se comporten igual y tener favoritismos trae consigo, en la mayoría de los casos, el uso de las etiquetas.

Las etiquetas, aquellos adjetivos con los que calificamos a nuestros hijos e hijas y que estos integran como seña de su personalidad, son uno de los peores legados que podemos dejarles, algo que deja una huella imborrable —o casi— en sus vidas y que genera falta de autoestima y problemas para conocerse a sí mismos, inmadurez emocional, inseguridades y dificultades sociales que hacen que solo vean sus defectos y no reconozcan sus virtudes, que se autoboicoteen diciéndose que no sirven para nada, que tengan una nula conexión con sus padres y hermanos, etc.

A decir verdad, los adultos ponemos estas etiquetas en función de nuestras emociones, de nuestras opiniones y de lo que queremos que hagan nuestros hijos e hijas en cada momento. Esto solo es un indicativo de que, por un lado, no conocemos nuestras emociones, es decir, nos falta equilibrio emocional para relacionarnos con nuestros hijos por lo que son y sentirnos felices simplemente por ello (y no solo cuando consideramos que han cumplido nuestras expectativas); y, por otro, no conocemos la personalidad real ni los intereses de nuestros propios hijos. Uno de los objetivos que debemos fijarnos como madres y padres es el de educar a seres libres, sin etiquetas ni juicios, y lograr que se sientan respetados por lo que son y por lo que sienten. Con sus errores y aciertos, pero siendo ellos mismos.

Las etiquetas pueden ser negativas, positivas o en tono de broma. Las primeras son aquellas que destacan algo que se considera malo del niño (como «vago» o «desordenada») y que le hacen sentirse mal y asumir que ser así no está bien y que debe cambiar para ser aceptado

por sus padres y también por la sociedad. Las segundas son las que sacan a relucir de manera exagerada un aspecto del niño (por ejemplo, «buena» o «responsable»), provocándole falta de autoestima y ansiedad por tener que cumplir siempre lo que se espera de él; en consecuencia, el niño crece necesitando la aprobación de los adultos, pues así obtiene el beneplácito de lo que hace. Estos niños no se conocen a sí mismos y solo están pendientes de lo que opinan los demás. Por último, las etiquetas en tono de broma son aquellas que destacan alguna característica del niño que se considera negativa, pero en tono burlesco (como «tremenda» o «torbellino»). Al hacer esto, estamos siendo incoherentes, puesto que destacamos algo que confirmamos que no es bueno, pero al mismo tiempo lo estamos potenciando. Los niños y las niñas intentan complacer a los padres en cualquiera de las tres modalidades y se olvidan de su mundo interior.

Las etiquetas provocan que nuestros hijos e hijas se vayan convirtiendo en quienes ellos creen que son y se esfuercen en ser fieles al cliché, en cumplir con el papel que les ha sido otorgado y no fallar. Asimismo, las etiquetas contagian a todo el entorno, y los demás adultos asumen que los niños son así y fortalecen la etiqueta: es un círculo vicioso del que es muy difícil salir como no seamos conscientes de ello y queramos ayudar al niño a deshacerse de ese rol. Un niño etiquetado solo ve ese rasgo de sí mismo y vive en función su estereotipo. Si, por ejemplo, está etiquetado como el «mentiroso», seguirá siendo fiel al rasgo en vez de aprender a desechar las mentiras como forma de comunicarse.

Las etiquetas no ayudan jamás.

En cuanto a las relaciones entre hermanos, utilizar etiquetas genera rivalidades continuas y una eterna lucha por ganarse a mamá o a papá. A veces, no obstante, producen una falsa sensación de que todo está bien, puesto que hay pocas peleas o conflictos, y ello se debe a que cada uno está ocupado interpretando el papel que le ha sido asignado.

Como venimos diciendo, además de lo aprendido hasta ahora, debemos:

- **Desechar los apodos:** no hemos de utilizar apodos de ningún tipo con nuestros hijos, tampoco adjetivos que acaben

instaurando etiquetas. Cada vez que vayamos a utilizar este tipo de palabras, tenemos que reflexionar, pararnos y modificar nuestra forma de comunicarnos. Olvidémonos del «gordita» o del «buenazo», esto puede influir en la autoestima y definir el camino de vida de nuestros hijos.

- **Trabajarnos en profundidad:** de esta manera, ayudaremos a nuestros hijos e hijas a ser lo que realmente deseen y evitaremos que sus emociones y autoestima dependan de lo que a nosotros nos parezca bien o mal en función del día que tengamos o de las expectativas que nos creemos con respecto a ellos. Para hacer este trabajo, debemos aprender a conocer nuestras emociones y a saber qué sentimos y por qué en cada momento, sin buscar culpables, sabiendo que somos nosotros quienes decidimos siempre qué camino escoger en esos momentos, y siendo conscientes de que no debemos llevarnos por delante el amor propio de nuestros hijos. Cada vez que vayamos a utilizar etiquetas con nuestros hijos, observémonos y reflexionemos sobre las emociones que hay dentro de nosotros y en cómo podemos manifestarlas sin hacer sentir mal a nadie.
- **No repetir las cosas constantemente:** si queremos enseñar algo, hagámoslo desde el ejemplo y no a base de repetir y repetir sin resultados, ni de emitir juicios y/o emplear etiquetas. Prestemos atención a las ocasiones en que repetimos sin buscar soluciones diferentes ni innovadoras; de esta manera, nos daremos cuenta de cómo resaltamos una y otra vez lo negativo que creemos que tienen nuestros hijos muchas más veces de lo que pensamos.
- **No dejar que los demás los etiqueten:** en muchas ocasiones, en los hogares se trabaja a fondo lo de no etiquetar, pero los niños y niñas son víctimas de las etiquetas que se les imponen desde la escuela, familiares cercanos, etc. Como padres, debemos zanjar esto de raíz: las etiquetas son dañinas en cualquier entorno, por lo que no hay que dejar que el problema vaya a más. Hay que explicar a las personas que nos rodean lo perjudiciales que son las etiquetas y darles opciones para que se puedan relacionar con nuestros hijos sin usarlas.
- **Olvidar las exageraciones:** las madres y padres solemos pecar

de exagerados, lo dramatizamos todo, incluso las pequeñas cosas que ocurren en el día a día de la convivencia con nuestros hijos. En cuanto a las etiquetas, si creemos que nuestro hijo tiene un rasgo en concreto, nos ceñimos a él y lo exageramos. Contamos anécdotas a otras personas delante de él sin importarnos que lo escuche, lo integre, se lo crea y se vaya cargando con una gran mochila de cosas por sanar. Equilibremos nuestras emociones, templémonos y alejémonos de las exageraciones que, por lo demás, nos posicionan en contra de nuestros hijos.

- **Decir a menudo «te quiero»:** no, el amor nunca es demasiado, ni demostrarlo ni decirlo. En vez de enfocarnos en las etiquetas y en seguir anclando a nuestros hijos al modo en que nosotros los vemos en función de lo que nos gustaría que fuesen, centrémonos en demostrarles amor con besos y abrazos, y en decirles cada día y varias veces lo mucho que los queremos. Además, tenemos que demostrarlo, empezando con la ausencia de comparaciones, favoritismos y etiquetas.
- **Stop quejas:** nos quejamos por todo, y ello se debe a que queremos que todo salga como nosotros hemos planeado, sin tener en cuenta las necesidades reales de nuestros hijos e hijas, sin respetar su personalidad y motivaciones y alejándonos cada vez más de ellos. Quejarnos continuamente potencia las etiquetas. Decimos cosas como, por ejemplo, «no puedo más contigo, eres un desastre», haciendo que la queja acompañe a la etiqueta y cree una brecha en la autoestima de nuestros hijos y su conexión con nosotros y con sus hermanos.

DESECHA ESTO → **ÚNETE A ESTO**

¡Mi comilón preferido!	Claro que te pongo más ensalada, hijo.
Eres la lista de la familia.	Saber las cosas que nos gustan y aprender sobre ellas es maravilloso.
El hijo mayor y el más vago.	Hay quehaceres que son más divertidos que otros, si te apetece, hablamos sobre cuáles no te gustan y miramos si se pueden dejar de hacer; para los que sean imprescindibles, buscamos la forma en la que te sientas mejor teniendo mi ayuda.

Solemos creer que lo que nosotros pensamos como padres que somos es una verdad absoluta y que, por tanto, no hay juicio más válido que el nuestro. Si creemos que nuestro hijo es «vergonzoso», no damos lugar a nada más, eso es lo que hay a nuestro entender y eso es lo que creemos que hay en realidad. Sin embargo, debemos aprender a apoyar a nuestros hijos, a enseñarles desde el ejemplo, la calma y el buen hacer, viéndolos no como personas en construcción, sino como personas que ya son completas ahora y que deben ser valoradas por cómo son en este momento de sus vidas, sin sentirse perdidos y poco amados. Dejemos de dañarlos con nuestras palabras y evolucionemos como personas.

Cuando el individuo tiene que estar a la altura de la etiqueta que lo clasifica, el ser deja de existir.

W AYNE D YER

Las comparaciones son odiosas

Educar obsesionándonos con la igualdad, el favoritismo y las etiquetas también nos lleva a comparar a nuestros hijos continuamente, ya que pretendemos que todos se comporten como a nosotros nos gustaría y de la misma forma. Si a uno de ellos le encanta leer y todas las tardes dedica más de una hora a la lectura, como a nosotros nos parece positivo, comparamos al otro hijo con él, diciéndole cosas como: «A ver si se te pega algo de tu hermano», sin respetar sus intereses y motivaciones individuales, sean las que sean.

Tal como corroboró la psicóloga alemana especializada en el desarrollo de los niños y adolescentes Charlotte Bühler en sus estudios sobre las relaciones familiares y entre hermanos ya en los años cuarenta, una buena actitud por parte de los padres hacia sus hijos es vital para que entre los hermanos se entiendan y se respeten. Por tanto, cuando comparamos a nuestros hijos e hijas, fomentamos la rivalidad entre ellos y los alejamos de sus verdaderos intereses y de su personalidad, la cual se ve afectada, haciendo que se sientan incapaces de lograr aquello que verdaderamente desean.

Hay pocas cosas que duelan tanto en la vida como el hecho de ser comparado. Eso provoca que los hijos se sientan con la autoestima por los suelos, infravalorados, tristes y desmotivados ante la vida. Este profundo malestar emocional les suele afectar también en el plano físico, produciéndoles ansiedad, estrés, problemas de sueño, dolores digestivos, etc. Como sabemos, toda emoción tiene un impacto físico en los seres humanos, y solo podemos mejorar si equilibramos nuestro estado emocional.

Al ser comparados, olvidan sus expectativas, dejan de lado su propio desarrollo y lo van adaptando a lo que se espera de ellos imitando el ejemplo del hermano que sí parece cumplir nuestros deseos como padres. Creen firmemente que el otro hermano es mejor y que ellos no valen nada, piensan que nunca serán amados por lo que son, sino que solo conseguirán ese amor de verdad si logran ser como se espera que sean. A veces, al no conseguirlo, prefieren adoptar el papel del «malo de la película» para obtener nuestra atención, aunque sea mediante comportamientos incorrectos. No obstante, el hermano con el que lo equiparamos, ese que cumple los estándares que los padres deseamos, también sufre las consecuencias de ser comparado,

puesto que crece complaciéndonos y haciendo lo que esperamos de él; se considera superior respecto a sus hermanos y, además, esconde su verdadera personalidad e intereses conforme va haciéndose mayor para no defraudar.

Además de seguir las pautas aprendidas en el punto anterior, debemos:

- **No tener en cuenta el orden de nacimiento:** muchas veces hacemos estas comparaciones basándonos en el orden en el que han nacido. Según el hijo que sea, así nos comportamos. Comúnmente, se ha creído que el orden de nacimiento afecta al desarrollo de cada hijo o hija, pero en realidad lo que afecta a su desarrollo y a su personalidad es el trato que reciben. Si los respetamos, no importa el orden: crecerán siendo ellos mismos, fieles a quienes se sienten en su interior. Si los comparamos, no crecerán siendo ellos mismos y les costará mucho trabajo —a veces toda una vida— saber quiénes son en realidad. En muchas ocasiones los comparamos una y otra vez con el primer hijo, a quien tenemos como ejemplo o líder al que sus hermanos deben seguir. En otras, es el tercer hijo, del que decimos cosas como que «es el más pequeño, pero el que mejor se porta», etc. En realidad, los conflictos no surgen del orden en el que han nacido, sino del trato que les brindamos como seres individuales que son y de cómo manejamos este trato en la relación de unos hermanos con otros.
- **Reflexionar antes de hablar:** solo nosotros podemos mordernos la lengua cuando vamos a comparar, nadie lo puede hacer por nosotros. Por eso, debemos ser más conscientes de lo que decimos y de cómo lo decimos, y trabajar cada día en pensar lo que vamos a decir, respirar y proponernos, de verdad, dejar de comparar. Por supuesto, no solo no tenemos que comparar a nuestros hijos entre sí, tampoco debemos hacerlo con otros niños, ni con sus primos, ni con los compañeros del colegio, los hijos de nuestros amigos, etc. Ello acarrea unas consecuencias parecidas a las de las comparaciones con sus hermanos. Además, tampoco debemos compararlos con nosotros, es decir, hemos de evitar cosas como «cuando yo era pequeño sí me

bañaba todos los días» o «a mí, a tu edad, me gustaba mucho estudiar». Las comparaciones sobran y dañan siempre.

- **Ejercicio empático:** por ejemplo, vamos a suponer que en el trabajo te comparasen con una compañera porque el resto considera que hace las cosas como la jefa quiere e insinuasen que tú no cumples con lo establecido. Imagina que día tras día vieses que, pese a tu esfuerzo, hicieras lo que hicieras, te compararan, no te valoraran por lo que haces ni por tus conocimientos ni pasión... ¿Te gustaría que eso ocurriese? ¿Cómo te sentirías? Hacer a menudo este tipo de ejercicio nos viene muy bien para tocar con los pies en la tierra, ponernos en el lugar de nuestros hijos y darnos cuenta de lo que ellos sienten al ser comparados.
- **Promover la cooperación:** mediante las comparaciones lo único que inspiramos es la rivalidad, la competición por el amor, la atención y la aprobación de mamá/papá. Debemos centrarnos en fomentar el amor, la comprensión y la cooperación entre nuestros hijos, entendiendo así que son personas diferentes y que lo que haga uno no tiene que ver con lo que haga el otro, que todos son maravillosos y amados por el hecho de ser ellos, nuestros hijos. Para integrar la cooperación en nuestro hogar podemos jugar frecuentemente con ellos al aire libre compartiendo momentos divertidos, realizar manualidades en las que tengan que ayudarse y colaborar para conseguir objetivos, dormir en la misma habitación si así lo desean, disfrutar de juegos de mesa no competitivos, etc.
- **Hablar con ellos a solas:** el tiempo individual que le reservemos a cada uno es el momento idóneo para comentar cosas de su día a día, de sus intereses y sueños y decirles cuánto los amamos. De esta forma, el resto no participa de la complicidad que le dedicamos a su hermano, sino que cada uno se siente especial, comprendido y respetado durante su ratito diario para él solo. Es importante decir que en esos momentos no debemos nombrar a sus hermanos, a no ser que ellos así lo pidan porque quieran hablar de algún tema que les afecte o les apetezca y tenga que ver con ellos, sino que nos dedicaremos a atender sus necesidades y a implicarnos en su individualidad.

Haciéndolo así, mejoran las relaciones entre ellos y disfrutamos mucho más del tiempo que pasamos juntos todos los miembros del hogar, ya que somos capaces de centrarnos en buscar el bienestar del grupo, respetando y disfrutando de las diferencias de cada uno.

- **Dar ejemplo de un buen autoconcepto:** no debemos compararnos con los demás, hacernos daño con la culpa ni subestimarnos. Tenemos que querernos por lo que somos, amar nuestra personalidad y nuestra forma de vivir, cambiar lo que queramos cambiar de nosotros mismos para evolucionar, para sentirnos mejor, para ser felices y confirmar que vivimos acorde con nuestras necesidades e intereses, dando a nuestros hijos ejemplo de amor propio.
- **Relajarse:** es importante intentar tranquilizarnos, rebajar nuestras expectativas diarias, llegar a lo que se pueda y centrarnos en ser felices junto a nuestros hijos. A veces, muchos de los conflictos se dan por querer tener la casa perfecta, la ropa impoluta, las comidas preparadas... En realidad, podemos organizarnos de forma que el nivel esté un poquito más bajo, pero con nuestra vida emocional equilibrada. Esto repercutirá en el modo en el que tratamos a nuestros hijos e hijas, puesto que nos costará mucho menos desechar las comparaciones.
- **Poner límites a los que comparan a nuestros hijos:** no debemos permitir que ni familiares, ni amigos, ni profesores, ni nadie haga comparaciones entre nuestros hijos. Si alguien lo hace, debemos establecer un límite, frenar esas comparaciones y decirles que nuestros hijos son únicos y diferentes, como todas las personas, y que el hecho de compararlos solo aporta consecuencias negativas que se verán reflejadas en su autoestima, en su día a día, en sus relaciones sociales e incluso en su ritmo de aprendizaje. Queremos trabajar por liberar nuestros hogares de las comparaciones, por eso no debemos consentir que sean los demás los que dañen a nuestros hijos y a su relación.
- **Aceptar sus capacidades y la forma de ver el mundo de cada hijo:** nunca debemos mofarnos ni reírnos de ellos ni hacerles sentir poco capaces de lograr aquello que quieran alcanzar.

Siempre deben ser respetados, aceptados y comprendidos.

- **Pedirles perdón:** cuando nos equivoquemos, pidámosles perdón, siempre y en cualquier situación. Por supuesto, cuando cometamos el error de comparar, debemos explicárselo y compartir nuestro error, pedirles perdón y no ver nunca ese acto como algo negativo. Hacerlo así nos conectará, y les ayudará a entender que comparar no es bueno y que nosotros, sus padres, los amamos por lo que son y no por lo que hacen o dejar de hacer. Además, así les damos un buen ejemplo, ya que es como aprenderán las cosas: viendo que los padres somos humanos, cometemos errores, pedimos perdón y lo volvemos a intentar con motivación y confianza.

Tu hermano sí que se porta bien, que siempre se lo come todo.	Cariño, cada uno comemos lo que nuestro estómago necesita.
A ver si aprendes a sumar como tu hermana, ¡es la mejor en Matemáticas!	¿Te apetece que nos inventemos juntas trucos divertidos para entender las sumas? A mí tampoco me gustan mucho.
Tu hermano siempre se lava los dientes, deberías fijarte un poquito más en él.	¿Nos lavamos juntos los dientes?

Nuestros hijos e hijas son irrepetibles, excepcionales y brillantes por lo que son. Respetémoslos y brindémosles alas para volar, no cuerdas con las que amarrarlos.

Las críticas causan heridas

Las madres y padres solemos criticar mucho a los hijos. Lo hacemos, principalmente, cuando algo que han hecho o dicho no es de nuestro agrado y nos habría gustado que hubiese sido de otra manera. Si en el hogar nos obsesionamos con que todos nuestros hijos sean iguales, tenemos favoritos o los etiquetamos y comparamos, es fácil que nos dejemos llevar por las críticas. Al criticar, expresamos todo lo que pensamos en forma de rabia, reproche e intolerancia. Cuando hacemos esto, solo contemplamos nuestra propia visión, nuestros propios pensamientos, sin empatizar con nuestros hijos ni ser conscientes de lo que va a suponer para ellos.

La Universidad de Binghamton y la Universidad Estatal de Nueva York realizaron unos estudios neurocientíficos muy interesantes sobre el impacto de las críticas en el desarrollo de los niños y niñas. Los resultados arrojaron conclusiones tales como que las críticas que los padres hacen a los hijos moldean el cerebro emocional de estos. Los niños y niñas que son juzgados desarrollan incapacidad para empatizar con otras personas y para conocer lo que expresan a través de sus gestos faciales. Las críticas generan problemas sociales y emocionales. Estos hijos, además, se sienten inútiles y desarrollan ansiedad, miedos y malestares físicos continuos (dolores de cabeza, de estómago, terrores nocturnos...). Se dicen a sí mismos que lo hacen todo mal y se culpan por ello. Estas críticas jamás los ayudan a mejorar, solo a ver cada vez más problemas en vez de soluciones, a estar siempre a la defensiva y a no confiar ni en sus padres ni en sus familiares y/o amigos. Por supuesto, la relación con sus hermanos va desgastándose, ya que los juicios y opiniones de los padres afectan a sus hermanos, que acaban pensando lo mismo que sus progenitores. La crítica se pone por delante de la personalidad real de sus hermanos, que se creen además con la potestad de criticarlo y hablarle con los mismos malos modos de sus padres. Los hijos que reciben críticas llegan a un punto en que, aunque no son inmunes a sus efectos —les siguen acarreando muchas consecuencias negativas—, ignoran a sus padres, no aprenden nada de ellos y no los toman como ejemplo de nada; los quieren, pero sienten que no son relevantes para ellos, puesto que solo juzgan su forma de ser, de hacer y de decir. Las críticas separan a los hermanos, liman la autoestima de quienes las reciben, les provocan inseguridad, rabia y rencor y, por supuesto, les

enseñan el mismo patrón: son niños y niñas que critican a los demás y a sus propios hijos e hijas cuando son adultos.

Llegados a este punto, debemos sumar a las anteriores estas nuevas pautas:

- **¿Por qué voy a criticar?:** reflexionar *in situ* sobre por qué vamos a criticar a nuestros hijos nos ayudará a dejar de hacerlo. Empezarán a brotar dentro de nosotros todas las barreras que ponemos entre nuestros hijos y nosotros, y veremos cómo esas palabras dañinas son fruto de nuestra frustración ante distintas situaciones. Ser conscientes nos ayudará a detenernos y, en vez decir «no haces nada bien, me tienes harta, eres un cabeza loca», seremos capaces de callarnos, buscar posibles soluciones al problema (si lo hay), ayudar a nuestro hijo o hija y ver la parte positiva de las cosas.
- **Notas por casa:** pegar notitas con mensajes que los llenen de amor, empatía y tranquilidad al recibir nuestro afecto es algo que siempre les gusta, les hace mucha ilusión y potencia las relaciones entre ellos y con nosotros. Podemos ponerles notas en su habitación, en su mochila o su estuche (para que las encuentren cuando lleguen al colegio), en su cajón de la ropa... Hay que buscar lugares que sean exclusivos de cada uno y que los alienten a amarse a sí mismos y a sentirse amados. Llevar a cabo este ejercicio fomenta los buenos sentimientos familiares, nos ayuda a dejar las críticas y a ver los beneficios de hacerlo. Podemos ponerles frases como «te quiero», «confía en ti», «disfruta de tu día», «te echaré mucho de menos», o más personalizados, como «deseo que hoy te lo pases bien en el recreo con tu amiga Julia». Debemos asegurarnos de que los mensajes sean diferentes para cada uno.
- **Dejar los reproches:** los reproches son una de las peores actitudes, son una variante de la crítica que empleamos para decirles cosas como «sabía que saldrías tarde, siempre me haces lo mismo». Solo separan y avivan la rabia. Los padres lo hacemos únicamente por frustración, queremos que los hijos se comporten como queremos y conseguirlo a base de malas palabras y coacciones. En consecuencia, los niños crecen

haciendo también reproches a sus padres y hermanos, como por ejemplo «a mi hermano le dijiste esto y a mí no», «me has decepcionado, eres malo», etc.

- **Ayudarlos a buscar soluciones:** en vez de centrarnos en buscar sus errores y en querer juzgarlos, ayudémosles a buscar una solución, aportemos ideas, sugiramos, actuemos como una guía, no como alguien que manda e impone. Eso les ayudará a confiar en sí mismos y en nosotros, a ver el vaso medio lleno y a aprender de sus errores.
- **¿Qué has hecho hoy?:** hablemos cada día con nuestros hijos de forma individual y animémoslos a que nos expliquen tres cosas que les hayan gustado de su día, con las que se hayan sentido bien y hayan sido felices. También podemos contarles las nuestras. De esta forma, conectaremos y los conoceremos mejor, dándoles a cada uno su espacio y ayudándolos a explorar dentro de sí mismos, valorando el día a día y los pequeños detalles.
- **Observar los momentos:** adquiramos el hábito de mirar a nuestros hijos de forma constante, tanto cuando se relacionen entre ellos como con otras personas o simplemente estén jugando solos. Observarlos nos dará mucha información sobre todas las situaciones y evitaremos la crítica rápida, ya que la mayoría de los juicios que emitimos sobre nuestros hijos se deben a no haber estado presentes en las situaciones, a no tener información, a anteponer nuestra frustración y hablar sin saber, dejándonos llevar únicamente por nuestra rabia interior. Observemos, estemos presentes en sus momentos, informémonos, escuchemos, no critiquemos, ni emitamos juicios, ni demos nuestra opinión de adultos. Tenemos que limitarnos a observar y a prestar ayuda si la desean.
- **Dejar de criticar a los demás:** los padres que critican a sus hijos suelen hacerlo también con amigos, compañeros de trabajo o familia delante de sus hijos. Esto solo provoca que los hijos integren las críticas dirigidas a los demás como una forma óptima de relacionarse y que desconfíen de las personas de su entorno. Por ello, es importante que dejemos de criticarnos a nosotros mismos: a veces todo empieza ahí, en lo que nos autoexigimos y en lo que nos decimos cuando no conseguimos

algo.

Estoy harta de tus lloriqueos.	Llorar es natural y necesario, hazlo tranquila en mi regazo.
¡Qué pesadilla! No haces nunca nada bien.	Todos rompemos cosas, somos humanos...
Menuda letra haces. ¡Me da hasta vergüenza!	Este cuento que has escrito es precioso.

Querer ser mejores madres y padres nos lleva a cometer errores con nuestros hijos cuando intentamos que sean como nos gustaría para no fracasar en la ardua tarea de educar. Ha llegado el momento de dejar de pensar que lo hacemos mal. Agradezcamos que nos tenemos a nosotros, a nuestros hijos, y que contamos con la oportunidad de guiarlos en el camino. Este es el primer paso para dejar los malos hábitos comunicativos.

> **Tienes que amar a tus hijos desinteresadamente. Es difícil, pero es la única forma.**
>
> **B ARBARA B USH**

Aprendizajes de este capítulo

- Lo que les decimos a nuestros hijos e hijas, cómo lo hacemos y qué les transmitimos emocionalmente con nuestras palabras y acciones marca su relación y puede unirlos o separarlos no solo en el presente, sino también en el futuro.
- La igualdad no es ni posible ni positiva, ya que, por mucho que nos esforcemos, sentiremos que no estamos aportándoles lo

mismo y tendremos la sensación de no educarlos como debiéramos. Además, mediante la pretendida igualdad no se sienten únicos ni respetados, solo son conscientes de que sus necesidades no están cubiertas.

- Hay pocas cosas que duelan tanto en la vida como el hecho de ser comparados; hace que los hijos tengan la autoestima por los suelos y se sientan infravalorados, tristes y desmotivados ante la vida.
- El favoritismo está relacionado con las expectativas que nos marcamos los padres para con nuestros hijos, por lo que dejar de tenerlas no nos traerá como resultado la inexistencia de favoritismo, pero sí nos ayudará a mejorar la relación con nuestros hijos y, en consecuencia, la relación entre ellos.
- Las etiquetas, aquellos adjetivos con los que calificamos a nuestros hijos e hijas y que estos integran como seña de su personalidad, son uno de los peores legados que podemos dejarles.
- Al criticar, expresamos todo lo que pensamos en forma de rabia, reproche e intolerancia. Cuando hacemos esto, solo contemplamos nuestra propia visión, nuestros propios pensamientos, sin empatizar con nuestros hijos ni ser conscientes de lo que va a suponer para ellos.
- Como padres, debemos aprender a apoyar a nuestros hijos, a enseñarles desde el ejemplo, la calma y el buen hacer, viéndolos no como personas en construcción, sino como personas que ya son completas ahora y que deben ser valoradas por cómo son en este momento de sus vidas sin sentirse perdidos y poco amados.

5

¿Qué hacer con los celos?

> **El núcleo de todos los celos es una falta de amor.**
>
> **C ARL J UNG**

¿Qué son los celos?

Los celos son, junto con las peleas, uno de los aspectos más temidos de las relaciones entre hermanos. Los celos suelen conllevar peleas, puesto que se generan incomodidades y malestar entre hermanos mientras se relacionan. El problema que surge con los celos es que han sido utilizados para etiquetar a los niños y las niñas y, como ya sabemos, las etiquetas no son buenas en ningún caso. Cualquier emoción que expresan nuestros hijos cuando se convierten en hermanos o tienen conflictos entre ellos es encasillada como celos dentro del hogar, pero también cuando se comenta con familiares y amigos, en la escuela, etc. Además, solemos decirlo abiertamente delante de nuestros hijos: «No te preocupes, se pone así porque tiene celos de su hermana», en ocasiones con un tono burlón, cansados del tema o quitándole importancia. Sin embargo, no investigamos qué sucede en realidad ni hacemos nada para poder ayudar a nuestros hijos con sus emociones. No los atendemos ni cuidamos, no nos esforzamos por pasar más tiempo con ellos de forma exclusiva y no les

damos más amor, simplemente emitimos un juicio, nos enfadamos con ellos y lo vemos como un problema. Y ese juicio, además, va de boca en boca, pero no buscamos la forma de que nuestros hijos estén mejor.

Lo cierto es que los celos durante la infancia y con los hermanos nada tienen que ver realmente con los celos tal como algunos adultos los entienden en su relación de pareja, sino que en los niños surgen como manifestación biológica, es decir, como seres humanos y animales mamíferos que somos, nuestro objetivo es sobrevivir, y los celos no son más que una exteriorización del miedo a no ser cuidado y, por ende, a ser abandonado emocionalmente, a morir. Los celos no forman parte de nuestras emociones primarias, sino que son algo adquirido social y culturalmente. Se trata de una emoción que sirve para que los niños puedan adaptarse a la nueva situación y obtener la seguridad de no ser abandonados. Con el paso de los años, los celos han ido cambiando de forma, ya que antiguamente la preocupación por la supervivencia que tenían los niños era diferente: necesitaban y querían estar con sus padres, tener comida, cobijo y protección durante la noche... Aunque con la llegada de un nuevo bebé temían no sobrevivir por ser menos atendidos por su madre, al estar dentro de un grupo grande de personas, con más figuras de apego, sentían una seguridad diferente. Hoy en día no hay animales que puedan comérselos mientras duermen, pero nuestros hijos pueden dejar de sentirse seguros física y psicológicamente al recibir menos cuidados de nosotros, los padres. Además, al no vivir en grupos grandes, surge en su interior el miedo al abandono y a la desprotección, a que su figura de apego prefiera a su hermano y, por tanto, no pueda sobrevivir. Podemos decir, pues, que la expresión y el sentir de los celos ha ido modificándose con el paso del tiempo en función de las necesidades de la especie.

Los niños que sienten celos de sus hermanos no los odian ni tienen ningún problema con ellos, solo se comportan de determinadas formas en función de sus necesidades y para reclamar la atención y el amor de sus padres, ya que piensan realmente que su hermano tiene algo que ellos también necesitan, y han visto que la presencia, la atención, el cariño y los cuidados que les prestaban han disminuido. No desean hacer sentir mal a nadie, no quieren que sus hermanos ni sus padres estén tristes por su forma de expresar el miedo, simplemente es algo

que necesitan exteriorizar para conseguir la atención que reclaman y asegurarse los cuidados que precisan, su lugar en la familia y su bienestar físico y psicológico. Cuanto más pequeños son (del primer año de vida a los cinco años, aproximadamente), más amenazados se sienten, ya que lo más importante de sus vidas es sobrevivir: es algo biológico y no racional. Además, perciben que la figura de apego es solo suya y no conciben compartirla, ya que si lo hacen creen que la perderán y morirán. Es decir, cuantos más años se lleven los hermanos (cinco años o más), menos intensos serán los celos, ya que sus necesidades emocionales son diferentes y no se sienten tan afectados; no obstante, dependerá de cada niño y de cómo se comporten sus padres con él. Si los niños han sido siempre respetados y acompañados emocionalmente, es posible que no aparezcan los celos cuando tienen hermanos, ni con el paso de los años. Sin embargo, si no han sido ni respetados ni acompañados emocionalmente —o lo han sido muy poco — tendrán celos desde el primer día... Lo importante es que seamos conscientes y sinceros con lo que ocurre y atendamos la situación como nuestros hijos e hijas necesitan y merecen.

El impacto más grande lo sufre siempre el primer hijo, tal y como aprendimos, ya que pasa de acaparar todas las atenciones y el tiempo a tener que compartirlos. Además, muchos padres que han sido estrictos y poco amorosos con su primer hijo mejoran y modifican sus conductas y actitudes con los siguientes, y eso también resulta doloroso e incoherente para el primero, que no acaba de comprender qué está ocurriendo y ve peligrar su integridad emocional. En consecuencia, adaptarse a la nueva situación puede hacer que los celos se intensifiquen, independientemente de la edad que tengan los niños cuando se convierten en hermanos. Los padres somos los únicos que podemos ayudarlos a que dejen de experimentarlos y no sientan ese vacío, ya que si lo sienten es porque es real y se manifiesta de una u otra forma. Es fundamental insistir en que lo importante es cómo nos comportemos los padres.

Los segundos hijos lo viven de otra forma, ya que nunca han disfrutado de sus padres en exclusiva y, por tanto, para ellos resulta normal tener divididas las atenciones y el tiempo que pasan junto a sus padres, por lo que suelen comprenderlo un poco más, aunque puede que eso no los libre de los celos. Si tienen un tercer hermano,

no obstante, pueden experimentar celos parecidos a los que tienen los primeros hijos, ya que si los padres no cubren sus necesidades emocionales sienten miedos y creen que han sido apartados. Si la situación no se acompaña de forma correcta por parte de los adultos, los segundos hijos lo pasan muy mal y demandan atención continua, ya que no se les prodiga igual que a los primogénitos ni tampoco como a los terceros, se encuentran en tierra de nadie, y esto acarrea consecuencias emocionales negativas que, por supuesto, afectan a la relación con los hermanos y consigo mismos.

Todos los niños aman a sus hermanos, incluso aquellos que verbalizan que los odian y que preferirían que no hubiesen nacido. Aunque como adultos estas frases nos duelen y llegamos a posicionarnos con el que creemos más débil, en realidad no nos damos cuenta de que los que sienten celos son los hijos más débiles emocionalmente, de que únicamente son niños, nuestros hijos, que piden lo que biológicamente necesitan y que solo pueden obtenerlo si sus padres se lo dan. Cuando sienten esta necesidad cubierta, dejan de sentir celos y el impacto negativo en la relación entre hermanos es nulo.

¿Cómo se expresan los celos?

Lo que peor llevamos los padres de los celos es, precisamente, la forma en la que los exteriorizan los niños y niñas. Nos sentimos impotentes, como si nuestros hijos hicieran todo eso aposta para complicarnos la vida y crear un mal ambiente familiar. No nos damos cuenta de que, cuanto más lo veamos como un problema, más nos distanciamos de nuestros hijos emocionalmente y más se potencian los celos, separando así también a los hermanos. Lo cierto es que los niños y niñas manifiestan los celos de forma primitiva, visceral y automática, no piensan ni razonan nada, y tampoco quieren dañar a sus padres ni a sus hermanos. Es el miedo a perder el amor de quienes más aman y cuidan de su bienestar lo que les hace sentirse así: no tienen ningún dominio sobre lo que exteriorizan, ni tan siquiera saben en qué consiste exactamente eso que los envuelve por dentro y los desespera. Siempre dependerá del niño, de su familia y de su situación

personal, pero es cierto que en ocasiones los celos pueden expresarse de forma violenta e intensa. Cuando esto ocurre, solo es un indicativo de la gran preocupación que tiene el niño por no ser atendido como antes, tal como él necesita, y de que anhela volver a sentirse amado y mitigar su sensación de abandono. Si cuando los celos salen de esta forma hacemos lo contrario y no le ofrecemos atención, amor, cariño y tiempo porque esta forma tan intensa de expresarlos nos produce aversión, la magnitud de los celos será mayor y se enquistarán, acarreando consecuencias negativas en el desarrollo de nuestro hijo y en las relaciones con sus hermanos.

Si tienes hijos de cinco años en adelante, es posible que durante los primeros meses de vida del nuevo bebé no observes que tienen celos; sin embargo, cuando este comience a gatear, a moverse, a hacer cosas divertidas o a caminar, notarás que tus primeros hijos adoptan comportamientos provocados por los celos: gritarán, pegarán o insultarán a su hermano, imitarán los gestos graciosos del bebé para obtener tu cariño y atención, experimentarán retrocesos tales como ponerse a gatear y no caminar, comer con las manos, solicitar el chupete si ya lo habían dejado, dejar de controlar esfínteres durante la noche, etc.

Si tienes hijos de menos de cinco años, es posible que los celos surjan desde el primer día e incluso desde el embarazo. Suelen ser comunes los retrocesos en el desarrollo: querer ir en brazos, volver a querer tomar teta, dejar de controlar esfínteres durante el día y la noche, [8] tener explosiones emocionales intensas y constantes, no querer ir a la escuela ni separarse de ti, dormir contigo de nuevo, pedir que lo lleves en brazos o en el carrito constantemente, sentir irritabilidad, miedos... Los celos no solo influyen en sus emociones, sino también en el plano físico: les duele la tripa a menudo, tienen fiebre, mocos y dolores de cabeza o sufren de terrores nocturnos y pesadillas, entre otras cosas. Tal como corroboran los estudios científicos referentes a los celos durante la infancia, los niños que los experimentan intensamente porque no son atendidos como debieran y los mantienen en el tiempo crecen teniendo poca autoestima y se comparan constantemente con sus hermanos, dejando su mundo interior en un segundo plano.

Puede suceder, también, que cuando los primeros hijos van

resolviendo sus celos y superando la situación, los papeles se inviertan y veamos que los segundos o terceros hijos son quienes sienten celos del primero; en ese caso, superada la primera fase, tocará saber cómo acompañar esta nueva situación. Sin embargo, si desde el inicio de su relación hemos educado con respeto, es poco probable que esto ocurra, ya que aportaremos a cada uno lo que necesita según su situación emocional. Los celos, en principio, no suponen una dificultad en la relación entre hermanos, únicamente son algo que nuestros hijos sienten y que debe ser entendido y atendido. Cuanto antes lo hagamos, menos durarán; sin embargo, si no los atendemos y comprendemos, pueden desembocar en un problema entre hermanos que se prolongue en su relación adulta. Por supuesto, todo depende de nuestro óptimo acompañamiento y del amor, la atención, la empatía y la protección que los padres les brindemos.

Podríamos afirmar, pues, que, si los niños y niñas no se sienten desatendidos ni emocional ni físicamente al convertirse en hermanos o durante los años posteriores, no tienen por qué experimentar celos, solo pequeñas contrariedades emocionales durante un corto tiempo que sabremos acompañar correctamente. No obstante, al convertirnos en padres de más de un hijo, puede que, aunque intentemos prestar atención a todas sus necesidades, la nueva situación conlleve algunos momentos de estrés y desorganización, y haya cuestiones que no podamos atender porque resulte físicamente imposible. Entonces deberemos adaptarnos como podamos y ser conscientes de que surgirán pequeños episodios de celos que se resolverán pronto y sin mayor dificultad.

> **Los celos se alimentan de dudas.**
>
> **F RANÇOIS DE LA R OCHEFOUCAULD**

Lo que no debemos hacer con los celos de nuestros hijos

El camino que tracen los celos en nuestro hogar siempre dependerá del modo en que los adultos nos adaptemos a ellos y de las actitudes y

decisiones que tomemos. Esto es fundamental para la resolución de los celos y para la relación entre nuestros hijos.

Quiero explicar, para empezar, lo que no debemos hacer en ningún caso cuando nuestros hijos sientan celos, para que podamos desechar lo incorrecto y estar preparados para aprender de forma adecuada, ya con las ideas claras.

Cuando nuestros hijos sientan celos, no debemos:

- **Reprimir sus emociones:** todas las emociones deben exteriorizarse, es imprescindible. Cuando somos niños y niñas, esto es todavía más importante. Además, durante esta etapa, las emociones salen de forma primitiva, por lo que es normal que los celos se expresen con gritos, patadas, autoagresiones, grandes enfados, etc. No obstante, cuanto más los coartemos diciéndoles cosas como «basta ya», «deja de llorar», «te portas fatal», «qué celoso estás», más emociones acumularán, más celos sentirán y mayor será su necesidad de exteriorizarlos de forma intensa.

  Nuestro objetivo nunca será que dejen de expresar los celos y la frustración (ni cualquier otra emoción), así como tampoco que dejen de sentirla. Reprimir sus emociones y no dejar que las manifiesten como necesitan no hará más que potenciarlas, generará desconfianza, miedos, dificultades para saber lo que sienten, ansiedad, problemas entre hermanos, rabia interior, baja autoestima, tristeza, etc.
- **Dejarlos solos:** si hacemos esto, ven su miedo al abandono hecho realidad y se sumen en un profundo dolor e inquietud. Además, es una forma cruel de actuar frente a sus celos. Expresiones del tipo «quédate en tu cuarto un rato», «siéntate en la silla mientras los demás jugamos», «no salgas de la cocina, hoy tú no pintarás» están a la orden del día. Los padres los dejan solos alegando que así reflexionarán sobre su comportamiento, pensarán sobre sus actos o en cómo van a «portarse mejor», sin ser conscientes de que el único motivo por el que no quieren estar con ellos es porque no soportan las emociones de sus hijos y necesitan tenerlos lejos, sentirse autoritarios y fuertes, calmar su propia emoción adulta para

poderlos ver con otros ojos pasada la tormenta. Dejarlos solos no arregla nada, pero puede dañarlo todo. Siempre hay que estar con ellos a pesar de su explosiva forma de expresar los celos y, por supuesto, aprender a estar calmados para ver las cosas desde otra perspectiva y poder dar ejemplo de serenidad ante las adversidades.

- **Castigarlos:** castigar no produce nunca nada bueno, solo sirve para dañar la autoestima y las emociones de nuestros hijos. Castigarlos por sentir, expresarse y ser ellos mismos es como castigarlos por tener hambre: resulta dañino, es incoherente y nos distancia cada vez más.
- **Darles reprimendas:** cuando les damos esas charlas extensas, intentándoles explicar lo malo que es que se expresen así, lo único que hacemos es dar rienda suelta a todo lo que llevamos dentro, la frustración, miedos o nervios que nos provoca verlos de esa manera. Cuando hacemos esto nos quedamos más a gusto, pero para nuestros hijos solo ha supuesto incomodidad y más frustración. Tenemos que aprender a centrarnos en escuchar más que en hablar.
- **Gritarles y amenazarlos:** como queremos que dejen de sentir lo que sienten o de hacer lo que hacen, estamos acostumbrados a amenazarlos —«como no dejes de comportarte así, te vas a quedar sin los cromos de hoy»— y a chillarles constantemente, lo que significa que viven en una burbuja de tensión todos los días. Los gritos forman parte de los castigos psicológicos [9] y resultan tan perjudiciales como pegar a nuestros hijos; además, no mejoran el comportamiento de los niños, sino que lo agravan. Los gritos causan falta de autoestima, fobias, inseguridades y miedos, ira descontrolada, desmotivación, culpa, dolencias físicas, problemas de concentración, mal ejemplo (si gritamos, ellos aprenderán a comunicarse con gritos), bajo rendimiento académico, etc.
- **Ir diciendo la frase «tiene celos»:** es muy común que pongamos esta excusa cuando queremos justificar a nuestros hijos ante alguien. Nos avergüenzan sus emociones, no conseguimos verlas como algo normal y natural, que precisa tiempo y amor, solo pensamos que los demás nos van a tachar

de malos padres o nos llenamos de malos pensamientos. En el colegio decimos: «Es que tiene celos del hermano, por eso está así» delante de nuestro hijo, y esto solo hace que sea etiquetado y que se sienta mal. Lo mejor sería concretar una reunión con su profesor o profesora para trabajar en equipo y que también cuente con acompañamiento en la escuela; informarle sobre las atenciones que van a ser necesarias, tener comunicaciones constantes... Nunca de una forma que invite al etiquetaje y que, al hacerlo delante del niño, este piense que, además de sentir como se siente, encima crea que lo que le ocurre es un problema, potenciando así su ansiedad y su estado nervioso.

- **Ser más cariñosos con unos que con otros:** debemos vigilar siempre las muestras de amor que ofrecemos a un hijo cuando los otros están delante. Es importante recordar que los celos vienen dados porque temen que dejemos de amarlos, que los abandonemos emocionalmente y no sean nuestra prioridad. Si mostramos este favoritismo amoroso, llegarán a creer que no valen, que no se lo merecen porque no lo obtienen, y se sentirán culpables de ser como son y de distanciarse de sus hermanos.
- **Enfadarnos con ellos:** enojarnos cuando están sintiendo celos solo demuestra que estamos centrados en nuestras propias emociones en vez de comprender las suyas. No debemos enfadarnos cuando tengan celos, ellos nos necesitan. El enfado es algo natural, pero cuando somos adultos ya debemos distinguir los enfados que nos ayudan a mejorar nuestra vida de los enfados que la empeoran.
- **Exigirles que no sientan lo que sienten:** obligarlos a intentar que dejen de tener celos solo les creará frustración, puesto que es algo imposible. Además, lo hacemos para dejar de ver sus comportamientos o escuchar sus emociones. Frases como «qué pesadito con los celos, hijo, olvídate ya, a ti también te quiero...» solo indican, una vez más, nuestra incapacidad para empatizar y ser amorosos con ellos en los momentos difíciles debido al cansancio emocional que nos provocan estas situaciones, porque no las entendemos como normales, solo vemos el problema y queremos acabar con él, eso sí, sin esfuerzo.

- **Idealizar a los que no tienen celos:** que un hijo tenga celos y otro no los tenga no hace al que no los tiene mejor hijo, mejor persona o mejor niño, simplemente, no los tiene. Todos y cada uno de los procesos deben ser respetados y todos y cada uno de nuestros hijos son personas con necesidades únicas y diferentes. Cuando idealizamos a uno de ellos, al mismo tiempo avivamos los celos y los distanciamos como hermanos. Amemos a nuestros hijos tal como son y sea cual sea su estado emocional en esos momentos.
- **Reírnos de sus emociones:** reírse, burlarse o hacer comentarios irónicos solo potencia los celos y hace que pierdan conexión con sus hermanos, puesto que no solo se sienten así, sino que además su inquietud es objeto de burla por nuestra parte, como padres, las personas que ellos sienten que los han abandonado y de las que esperan que mejoren su situación. Por tanto, nuestro hijo no solo piensa que no lo queremos, sino que, además, nos reímos de él. Debemos desechar ya expresiones del tipo «ay, qué tonto eres, hijo, se me escapa la risa, siempre celoso» o «ja, ja, ja, qué feo te pones cuando haces eso».
- **Hablar del hermano todo el rato:** no nos damos cuenta, pero alardeamos del otro hijo continuamente con familiares, amigos, vecinos, en el colegio, con nuestra pareja o demás hijos, y eso potencia los celos en quien los sufre. Jamás debemos hacerlo, lo mejor es aprender a callarnos y evitar presumir con fuerza de voluntad.
- **Catalogarlos como malos:** no, sentir no es ser malo, que nuestros hijos se expresen no significa que sean malos, que sientan celos no es portarse mal. Todo lo contrario. Quien siente celos es vulnerable y frágil emocionalmente, necesita cariño para resurgir, para amarse a sí mismo y confiar en que todo volverá a su cauce, a un camino de aceptación y de renovada felicidad.
- **Asustarnos con sus comportamientos:** es bastante usual que las familias nos asustemos cuando vemos que nuestros hijos expresan los celos de forma intensa, y esto es así precisamente porque no estamos acostumbrados a atender las emociones correctamente. Si lo hiciésemos y conociésemos el mundo

emocional, en ningún caso pensaríamos que es algo perjudicial para su salud mental. De hecho, hay muchas personas que buscan ayuda para sus hijos, como si estos tuvieran un problema. Una cosa es buscar ayuda para saber cómo acompañar sus emociones, es decir, para saber cómo tratar a nuestro hijo de forma correcta ante los celos, y otra para «tratar» esas emociones y que deje de sentirlas o exteriorizarlas, es decir, para saber cómo quitarle los celos que tiene. Se trata de un error garrafal, pues solo lograríamos enquistar la situación y obtener falsos resultados, ya que todo lo que no se expresa y es reprimido sale hacia el exterior de formas distintas: estaríamos pasando de un problema a otro continuamente.

- **Centrarnos en sus actitudes:** cuando nos obsesionamos por las cosas que hacen cuando expresan sus celos, no vemos más allá, ignoramos lo que sienten íntimamente, su pureza, su amor y su profundidad. Dejamos de mirarlos a los ojos y solo estamos resentidos. Cuando sienten celos, no necesitan resentimiento, solo confianza en su mundo interior y respeto por su sentir. Con una buena guía emocional por nuestra parte, lo tienen todo para equilibrarse y dejar de hacerse daño con sus pensamientos y sensaciones, ya que a veces los celos pueden adoptar la forma de pensamientos («lo quiere más a él», «a mí nunca me hace caso»), que van acompañados de expresiones emocionales o, simplemente, las emociones brotan sin más, y ni siquiera saben manejarlas. No hay que preocuparse, pues, por lo que hacen, sino por lo que sienten.
- **Culpabilizarlos de cómo nos sentimos:** frases como «tienes la culpa de que esté de los nervios», «tu forma de comportarte me tiene triste y cansada», «no puedo más contigo, me haces estar enfadado todo el día» son algunas de las perlas que les decimos. Esto solo les genera un sentimiento de culpa que luego se manifiesta en forma de más celos, agresividad, miedos y odio. Nuestras emociones son nuestras, nadie nos hace sentirnos así, solo nosotros decidimos cómo sentirnos en función de las situaciones que se nos presentan al interactuar con los demás. En este caso, si nuestro hijo tiene celos y lo expresa de forma intensa y agresiva, solo nosotros podemos escoger entre dejar

que eso nos llene de rabia y frustración y la paguemos con él, o entenderlo y saber estar a la altura.

La verdad es que, aunque a menudo se nos hace difícil, las madres y los padres somos las únicas personas que podemos ayudar a nuestros hijos e hijas a dejar de sentir celos y que vuelvan a equilibrar su estado emocional. Somos la única cura a sus heridas, todo cuanto necesitan.

Lo que sí debemos hacer con los celos de nuestros hijos

Ahora que ya somos conscientes de lo que no debemos hacer y hemos focalizado toda nuestra atención en no cometer errores con nuestros hijos (o cometer los menos posible), estamos preparados para aprender lo que sí es bueno para ellos cuando tienen celos.

Lo que sí haremos es:

- **Prestar atención:** cuando nuestros hijos están sintiendo algo que entendemos como celos, solemos pensar «puf, ya está otra vez en ese plan» y no vemos más allá. Surge dentro de nosotros una especie de aversión, y lo último que queremos es prestarles atención, que es, curiosamente, lo que más necesitan, y de forma urgente. Cuando, por ejemplo, nuestra hija grite, patalee y empiece a tirar sus cubiertos de juguete al suelo con fuerza, primero debemos plantearnos por qué lo hace. En ese momento de reflexión, nos damos cuenta de que hemos cogido en brazos a su hermano y le hemos dicho que vamos a dormirlo en la habitación, y que ella debe estar callada. De esta forma, nuestra hija ve, una vez más, que nuestro tiempo es para el bebé. Lo único que deberemos hacer es prestarle atención, esa atención que la llevará a la sensación que necesita, esa calidez que la envolverá y le dará la seguridad de que no la vamos a dejar de amar. Podemos hacer varias cosas. Una de ellas es que el otro progenitor, si está en ese momento, se ocupe de dormir al hermano mientras que tú regresas al salón con tu hija, hablas con ella agachándote a su altura y, mirándola a los ojos con todo tu cariño y amor, le dices cuánto la quieres, la besas, le

acaricias la espalda y os acostáis las dos juntas, como siempre, para que ella se duerma mientras su hermano está con papá. Si solo estás tú para dormir al hermano y no puede esperar, debes atender igualmente a tu hija y proponerle que se tumbe en la cama con vosotros, puede abrazarse a ti también, etc.

Es decir, debemos adaptarnos a la nueva situación, buscar alternativas y soluciones distintas a las de antes de tener más de un hijo o de que surgieran los celos. Al buscarlas, ayudaremos a nuestra hija a adaptarse también a la situación, a sentirse arropada y comprendida y agradecida por nuestro esfuerzo y nuestro amor. Debemos llevar a cabo este tipo de acciones siempre que uno de nuestros hijos exprese alguna emoción, o cuando nos demos cuenta de que tiene muchos celos. Habrá quien piense, por ejemplo, que en el caso anterior se está «abandonando» al segundo hijo, y que eso puede provocarle celos... En realidad no es así: el segundo hijo no tiene celos, de modo que puede acostumbrarse y sentirse bien ante estas atenciones hacia su hermana, empatizar y entender lo que le ocurre, aunque él ni siquiera sea consciente de ello. Siempre que hagamos las cosas bien, sin favorecer a nadie, dando a cada uno lo que necesita en cada momento, sabiendo ver las prioridades y/o urgencias, no perjudicaremos a ninguno de nuestros hijos y favoreceremos su óptimo desarrollo y la relación entre hermanos.

- **Tiempo en exclusiva:** siempre hay que dar a cada hijo tiempo en exclusiva, a diario. Y, no, no es imposible, ya que, aunque no tengamos tiempo para casi nada, podemos dedicar a esta causa media hora como mínimo. Lo que pasa es que nos acomodamos, nos quedamos anclados en el «no puedo» y nos lo creemos. En casos de celos, hay que aumentar el tiempo en exclusiva con el hijo que los siente. Recordemos que hay que adaptar el tiempo a las necesidades de cada uno, también en función de lo que podamos aportar, pero siempre intentando dar lo máximo de nuestras posibilidades. Cuando le dedicamos tiempo y estamos a solas con el hijo que tiene celos, este se torna vivaz, fortalecido y amado. Sabe que por fin está recuperando el tiempo que tanto miedo le da perder y empieza a encauzarse a sí mismo.

Repetirlo día tras día le ayudará a alejarse de los celos y a acercarse emocionalmente a nosotros y a su hermano.

- **Permitir la expresión de sus emociones:** hasta que no les dejemos ser lo que realmente son en esos momentos, decir lo que sienten, expresar lo que necesitan y sacar a la luz sus miedos más profundos, no percibiremos una mejoría en las relaciones entre hermanos; y eso solo sucederá cuando uno de ellos exprese, incluso de forma agresiva, todas las emociones reprimidas que el otro le ha provocado, pues está convencido de que su hermano le ha quitado lo que le pertenece. Cuando nuestro hijo da rienda suelta a sus emociones, se libera, se reconoce y se entiende. A menudo, lo hace por medio de gritos, llantos, patadas, etc., pero todas deben aflorar y ser atendidas, no cohibidas, frenadas ni criticadas.

  En el caso anterior, si hubiésemos alzado la voz para que no gritase, si hubiésemos cogido los cubiertos de mala gana diciéndole que se ha portado muy mal, si la hubiésemos hecho sentarse en la silla hasta que su hermano se durmiera sin rechistar ni moverse, nuestra reacción no solo habría sido perniciosa, incomprensiva y carente de todo equilibrio emocional, sino que también habríamos reprimido sus emociones, cuando lo que nos estaba demandando era todo lo contrario. En cuanto dejamos que se expresen, las explosiones se rebajan en intensidad y en forma. Pero se trata de un esfuerzo continuo, no vale hacerlo solo un día y tirar la toalla al día siguiente.

- **Investigar sobre cómo están emocionalmente:** cuando permitimos que se expresen, somos capaces de valorar qué es lo que, desencadenado por los celos, les está ocurriendo. ¿Qué otros aspectos hay detrás de su situación emocional? ¿Abuelos que potencian sus celos? ¿Madre o padre que también lo hacen? ¿Una profesora que no la comprende y critica sus formas? ¿Miedos durante la noche? ¿La marcha del colegio de su mejor amigo? ¿No se siente bien con los niños de clase? ¿Duerme pocas horas? Estas y otras preguntas nos ayudarán a saber qué puntos, además de los celos, debemos trabajar. Al hacerlo, podremos colocar muchas de las piezas del puzle, pero habrá

otras que habrán quedado sin encajar, así que deberemos prestar atención y marcar límites; hablamos, por ejemplo, de actuar con otros adultos que intervengan incorrectamente con nuestro hijo y potencien nuestro distanciamiento y nuestro dolor.

- **Escuchar siempre, aunque no podamos atenderlos:** en ocasiones, no podemos hacer mucho. En el caso anterior, imaginemos que nuestro segundo hijo es un bebé y no podemos dejar de dormirlo en ese momento. Sin embargo, siempre tenemos la opción de atender cinco minutos a nuestra hija, escucharla y proponerle alguna solución. La simple escucha de sus necesidades ya provoca un excelente impacto emocional en su cerebro. No es lo mismo que le digamos: «Cállate ya, que voy a dormir a tu hermano» que: «Cariño, entiendo cómo te sientes, ¿te vienes a la cama y miras un cuento mientras lo duermo?». Como ves, es tan simple como tratarlos en todo momento como nos gustaría ser tratados.
- **Conectar y empatizar con lo que sienten:** es prácticamente imposible llegar a tratarlos como necesitan y merecen si no conectamos con sus emociones. Para conseguirlo, no debemos criticar su sentir y centrarnos exclusivamente en el nuestro, sino lograr una conexión real y empática con lo que les ocurre. Si logramos que vaya siempre por delante nuestro firme deseo de comprender, no habrá lugar a dudas y los comprenderemos. Conectar no quiere decir que estemos de acuerdo con sus formas, ni tan siquiera con sus sentimientos, pero sí saber entender su situación emocional.

  Puede que, en el caso del ejemplo, pienses que has pasado más tiempo que nunca con ella ese día, que la has estado acompañando hasta el último momento y te esperabas otra reacción al acostar a su hermano. Entonces te invade la frustración e incluso la rabia, ya que piensas que lo has hecho de diez. No, no dejes que eso te lleve por el mal camino y reconecta con ella. Aunque se haya pasado todo el día pegada a ti, es posible que interprete esa separación como un «me está cambiando por mi hermano» y eso haga que se sienta muy mal. Cuando empatizamos, los ayudamos a no sufrir por causa de lo

que sienten, sino a comprenderlo, a conocerse más y a empezar a equilibrarse en algunos momentos en los que antes no lo lograban. Por tanto, quizá tú debas poner a dormir a su hermano, pero al menos sus emociones no te provocarán enfado, las entenderás, aunque no puedas hacer nada en ese momento, solo echar mano del otro progenitor si es posible o buscar soluciones alternativas que la ayudarán a comprender y a sentirse algo mejor. Poco a poco, se convertirán en pequeños trucos emocionales que ella irá integrando. «Va a dormir a mi hermano, pero volverá pronto porque me quiere», pensará, por ejemplo. Solo obtendremos este resultado a base de mucha comprensión y perseverancia.

- **Contacto físico:** darles nuestros abrazos, caricias, besos y cariño en esos momentos les aporta un equilibrio inmediato. Los ayuda a reconectar con su verdadero yo, ese que sabe que no los vamos a abandonar, que vamos a estar siempre ahí a pesar de que haya más hermanos en casa. Vas a dormir a su hermano, pero abrázala, bésala, siéntela, ponte de rodillas a su altura y ofrécele afecto, tranquilidad y amor con tu mirada. Si haces esto cada día, te aseguro que funciona. Aunque no lo veamos de forma inmediata, el trabajo de hormiguita cumple su cometido.
- **Buscar soluciones:** durante esos momentos (y en realidad, en cualquier conflicto o situación con nuestros hijos), es estupendo ayudarlos a buscar soluciones que les permitan retomar su estabilidad emocional. Ofrecer nuestro apoyo y ayuda para conseguir esas soluciones les hace saberse reconfortados, amados y motivados hacia una resolución diferente de las cosas. Nuestros hijos se dan cuenta de que siempre hay una solución para todo y de que las personas que los aman van a estar siempre, incluso en la adversidad, sin juicios ni conflictos.
- **Explicarles cuando no podamos darles lo que necesitan:** debemos hablar con ellos y que sepan que los queremos, aunque no podamos prestarles atención en ese momento concreto. De esta forma, sabrán que es normal y humano que esto ocurra, aunque intentaremos que suceda en pocas ocasiones. Es decir, no hay que aferrarse al «es que no puedo atenderte ahora porque tu hermano me necesita», porque entonces estaremos

potenciando lo que precisamente queremos evitar.

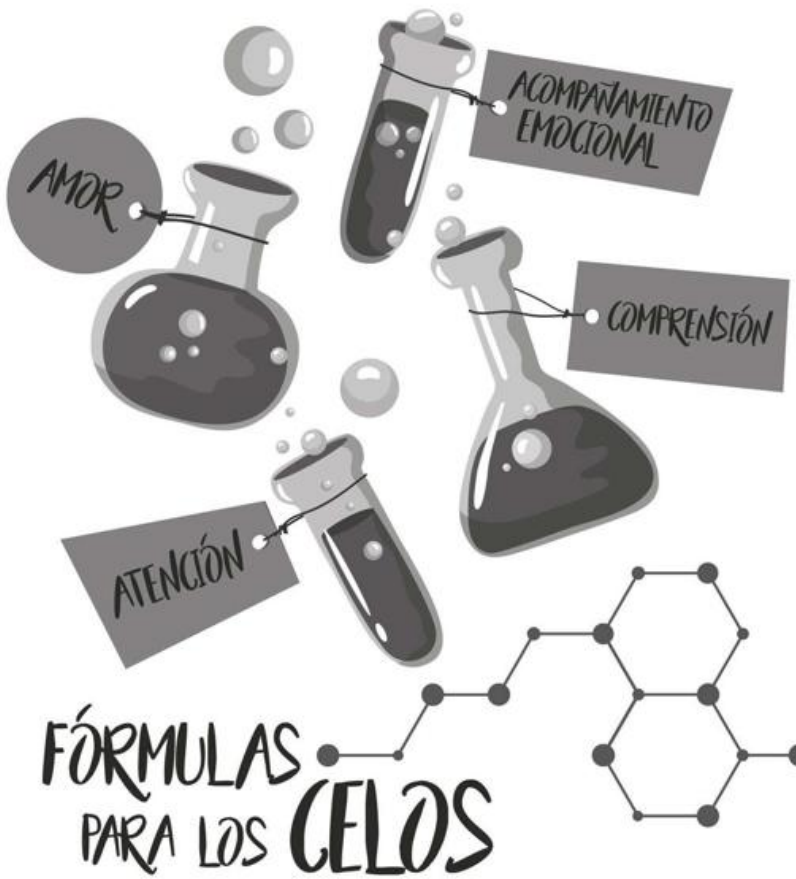
En el caso expuesto anteriormente, quizá podamos atenderlos y buscar una solución, pero también se puede dar el caso contrario. Si dejamos a nuestro hijo o hijos en el colegio y él sabe que nos vamos a trabajar y que nos llevamos al bebé, es normal que se despida de nosotros llorando. Entonces, con todo el dolor de nuestro corazón, debemos explicarle que no hay otra solución. Lo abrazaremos y le diremos que lo queremos y comprendemos, y que cuando lo veamos por la tarde recuperaremos el tiempo perdido. Esto seguramente no calme su emoción, seguirá estando disgustado e irá a clase muy afectado, pero dentro de sí queda esa explicación y esa atención. Además, podemos ayudarnos de la profesora o profesor, que pueden seguir el acompañamiento empático dentro de sus posibilidades.

- **Guiar las actitudes agresivas sin dañar:** para enseñar a nuestros hijos e hijas que hay que expresar las emociones sin dañar a los demás ni a nosotros mismos tenemos que frenar estas agresiones con tranquilidad, amor y atención. Parar su mano con mimo, llevarla a nuestro corazón y poner la nuestra encima acariciando la suya, animarlos a respirar profundamente, decirles que los entendemos y que buscaremos juntos soluciones pacíficas para todos. Normalmente, las formas más violentas de expresión de las emociones suceden o bien cuando son muy pequeños (menos de siete años) y todo sale de manera irracional e impulsiva hasta que poco a poco se van equilibrando, o bien cuando son niños y niñas que nunca han sido acompañados emocionalmente, y sus emociones están enquistadas; en estos casos, no solo sale la agresividad en situaciones de celos, sino en cualquier otro momento y, por supuesto, con sus hermanos. Lo que no podemos hacer nunca es utilizar la violencia para calmar su agresividad, porque entonces estamos siendo incoherentes y enseñándoles que las cosas se arreglan mediante la violencia, además de estar potenciando los celos, ya que estamos demostrando que somos violentos con ellos para defender a sus hermanos.
- **Contar lo que les ocurre:** sin etiquetar sus emociones ni ponerles nombre, simplemente podemos explicarles lo que está

ocurriendo y cómo vamos a hacer como familia para superarlo. «¿Te sientes así porque crees que te quiero menos?», «¿estás pensando que te voy a dejar solo y no te voy a querer?», «¿piensas que prefiero a tu hermano?». Se trata de verbalizar lo que creemos que les ocurre, pero sin ponerle nombre. De este modo les aportaremos la tranquilidad de que aquello que sienten no va a pasar y que, aunque cometeremos errores porque somos humanos, haremos todo lo posible para que se sientan mejor. Volveremos a decirles que los amamos y que lo último que queremos es que sufran.

- **Trabajar por tener un clima familiar respetuoso** : que en nuestro hogar creemos un pequeño universo de buenas sensaciones depende de nosotros, los adultos. Solo nosotros podemos decidir sentir confianza ante los acontecimientos o estar enfadados y enrabietados. Depende de nuestra actitud frente a los momentos intensos con nuestros hijos que nuestra casa se convierta en el lugar donde todos queramos estar o del que todos queramos salir.
- **Utilizar el sentido común y la imaginación:** no nos quedemos anclados en lo de siempre, en las mismas frases, en no ver soluciones donde sí las hay. Debemos trabajar este tema, aprovechar el tiempo junto a nuestros hijos, salir del papel de víctima («es que no puedo con esto»). Y tanto que podemos, ¡y solo tenemos una vida para poder hacerlo! No se trata de culpabilizarnos cuando cometamos errores, sino de alegrarnos de nuestras soluciones óptimas y alabar nuestra capacidad, que la tenemos. Solo tenemos una vida, vivámosla.
- **Entender nuestras emociones:** es importante que identifiquemos en cada episodio de celos de nuestros hijos cómo nos sentimos nosotros. Ejercitar esta práctica nos ayudará a no expresar nuestras emociones de forma explosiva. Ya sabemos que como adultos debemos tener un conocimiento y un equilibrio suficientes para no dañar a nadie, ni siquiera a nosotros mismos, cuando nuestras emociones están descontroladas. Solo si somos conscientes en todo momento de lo que sentimos conectaremos con nuestros hijos.
- **Tener paciencia:** no debemos esperar que los celos se acaben

ipso facto . Esto conlleva un trabajo. Primero, hay que desaprender lo que hacíamos y lo que habíamos integrado como correcto; segundo, debemos aprender lo nuevo y practicarlo en nuestro hogar todos los días; y tercero, cada niño y cada situación es un proceso único no comparable a otros, pero que requiere las mismas actitudes por nuestra parte: respeto, comprensión, calma y amor, así que solo es cuestión de tiempo. No vale eso de «si lo he atendido esta semana dos veces cuando estaba con los celos..., pero es que no mejora nunca». Esta actitud solo nos indica que no tenemos paciencia y que confiamos poco en lo que el amor y el respeto pueden hacer por nuestra vida. Confiemos y trabajemos día tras día en la conexión con nuestros hijos.



Como vemos, lo que necesitan nuestros hijos e hijas cuando tienen

celos es que hagamos un buen acompañamiento emocional. Debemos alejarnos del control (que nuestro objetivo al educar no sea controlar, sino guiar), prestarles la atención que necesitan, saber mantener la calma, quedarnos a su lado, mirarlos a los ojos con gesto amable, mantener el contacto físico, escucharlos atentamente, comprenderlos aunque no compartamos su sentir ni su motivo, tener paciencia, dejar que expresen todo lo que llevan dentro, pensar en su bienestar emocional y físico, ayudarlos a encontrar soluciones, olvidarnos de buscar culpables y de juzgar... Tenemos que ayudarlos a dejar de sentir celos, comprender lo que les ocurre y hacerles saber que eso no tiene cabida, que no los vamos a abandonar y que los amamos. Esto los llevará, además, a desechar el sentimiento de culpa que les provoca experimentar los celos y sentirse tan distanciados de sus padres y hermanos.

Los niños y niñas, cuando dejan de sentir celos, se sienten queridos y respetados por lo que son y no por si sus comportamientos son o no son los que se esperan de ellos... Solo sintiéndose queridos y respetados incondicionalmente serán capaces de tener unas buenas relaciones con sus hermanos.

> **Los hermanos son personas con las que aprendemos, la gente que nos enseña acerca de la justicia, la cooperación, la amabilidad y el cuidado.**
>
> **P AMELA D UGDALE**

Aprendizajes de este capítulo

- Los celos durante la infancia y con los hermanos surgen como manifestación biológica, es decir, como seres humanos y animales mamíferos que somos, nuestro objetivo es sobrevivir, y los celos no son más que una exteriorización del miedo a no ser cuidado y, por ende, a ser abandonado emocionalmente, a morir.
- Los niños con celos no desean hacer sentir mal a nadie, no quieren que sus hermanos ni sus padres estén tristes por su

forma de expresar el miedo, simplemente, es algo que necesitan exteriorizar para conseguir la atención que reclaman y asegurar los cuidados que necesitan, su lugar en la familia y su bienestar físico y psicológico.

- Todos los niños aman a sus hermanos, incluso aquellos que verbalizan que los odian y que preferirían que no hubiesen nacido.
- Los niños y niñas manifiestan los celos de forma primitiva, visceral y automática, no piensan ni razonan nada.
- Los niños que experimentan muchos celos porque no son atendidos como debieran y los mantienen en el tiempo crecen con poca autoestima y están comparándose constantemente con sus hermanos, dejando su mundo interior en un segundo plano.
- Lo que necesitan nuestros hijos e hijas cuando tienen celos es a nosotros, que hagamos un buen acompañamiento emocional, que los ayudemos a dejar de sentir celos, comprendamos qué les ocurre y les hagamos saber que eso no tiene cabida, que no los vamos a abandonar y que los amamos. Esto los llevará, además, a desechar el sentimiento de culpa que les provoca experimentar los celos y sentirse tan distanciados de sus padres y hermanos.

6

Las peleas entre hermanos

> **Los hermanos que dicen que nunca se pelean tienen que estar escondiendo algo.**
>
> **D ANIEL H ANDLER**

La relación entre hermanos marca un antes y un después en nuestra vida

Observar de cerca las relaciones entre nuestros hijos dentro del hogar puede aportarnos mucha información sobre el desarrollo emocional, cognitivo y social de cada uno de ellos, ya que tener hermanos les brinda la oportunidad de aprender a pensar en el otro, en sus necesidades, en sus problemas y preocupaciones, y también en su bienestar, como si fueran ellos mismos. En consecuencia, tener hermanos fomenta que los niños y niñas sean empáticos, se pongan en la piel de sus hermanos, los entiendan y conozcan, al tiempo que se conocen a sí mismos y desarrollan su autoestima, su conciencia, su capacidad para superar las adversidades, el respeto por sí mismos y por los demás, su verdadera personalidad y, por ende, sus emociones. Además, aprenden a resolver conflictos, a dialogar, a compartir el hogar, a pedir perdón o a que se lo pidan... y muchísimas cuestiones más de las que no somos conscientes a diario.

Actualmente, tal y como se viene haciendo desde hace muchos años, el vínculo entre hermanos está mal entendido e incorrectamente acompañado, ya que dicho vínculo se basa en la rivalidad y las peleas y, por tanto, se pasa por alto lo importantes que son los unos para los otros; ello es indicativo de que el vínculo entre hermanos no recibe la atención adecuada, ni se tiene en cuenta la profundidad de su relación. Tener hermanos no significa que entre ellos deban llevarse bien o ser «amigos», significa respetarse entre sí y quererse por lo que son: hermanos.

Al convivir con hermanos, los niños y niñas alcanzan una madurez emocional muy diferente a la que los estudios científicos indican que deberían tener por edad, es decir, la relación entre hermanos se sale de todos los cánones emocionales y psicológicos estudiados, va más allá de cualquier otro vínculo afectivo. Es muy común que bebés de pocos meses escojan a su hermano como figura de apego y no solo a sus padres; aunque su hermano sea también un niño muy pequeño y apenas lo atienda emocionalmente, el bebé tiene una conexión de amor innata con él, le aporta seguridad y se siente a gusto con su presencia. Por ejemplo, hay niños de dos años recién cumplidos que, cuando su hermano bebé llora y necesita a su mamá, corren a su lado e intentan imitar las muestras de consuelo que su madre pone en práctica para que se sientan cuidados y atendidos. A pesar de su corta edad, empatizan con las emociones de su hermano, con su sentir y con sus necesidades reales, y desarrollan unas herramientas internas de cooperación, ayuda, comprensión y consuelo que le servirán para siempre en todas sus relaciones. Las madres y los padres no entienden por qué los hermanos no hacen uso de toda esa empatía que desarrollan, y que puede apreciarse fácilmente, aplicándola a otros momentos y a otras personas. Debemos saber que todo lo que los hermanos van integrando emocionalmente durante sus primeros años juntos es algo que se queda en su relación, por lo que puede que tardemos varios años en ver cómo despliegan esas aptitudes en otras relaciones (con nosotros como padres, con abuelos, primos, compañeros de la escuela...). Es decir, es algo que desarrollan primeramente entre hermanos y que van perfeccionando con el tiempo, volviéndose cada vez más empáticos entre ellos y estando más unidos. Poco a poco, los niños empiezan a utilizar con otras personas

todas las herramientas sociales y emocionales aprendidas en la relación con sus hermanos, y esto los ayuda a ser más sociables y extrovertidos, aunque siempre dependerá de cada niño y de su personalidad, del trato que le den sus padres y de sus experiencias de vida. Pese a las adversidades comunes entre hermanos, cuando estos tienen un vínculo estrecho, de respeto y amor (conseguido en su mayor parte gracias al acompañamiento de sus padres), suelen tener antes de la adolescencia relaciones menos intensas, ya que sienten que el vínculo con sus hermanos es mucho más fuerte que cualquier otro. Asimismo, conceden siempre mucha más importancia a las situaciones vividas con sus hermanos que a las que comparten con sus amigos. Con el tiempo, todo se va recolocando, y saben darle a cada una de sus relaciones el lugar que le corresponde, utilizando las herramientas sociales y emocionales adquiridas y conociéndose cada vez más a sí mismos.

Hay muchos hermanos que tienen una relación distante, protagonizada por la competitividad, las discusiones, los malestares emocionales... Esto sucede porque los padres han fomentado esta situación interviniendo de forma incorrecta en las disputas de sus hijos: pocas atenciones prodigadas de forma individual y conjunta, los juicios y críticas, el favoritismo, el nulo acompañamiento emocional, los gritos y los castigos, la parcialidad, etc. Por supuesto, la vida entre hermanos, el día a día, no es de color de rosa, hay momentos difíciles, pero en nuestra mano está intervenir de forma que los unamos o que, por el contrario, los distanciemos y, en consecuencia, también se distancien emocionalmente de nosotros, ya que este es un trabajo conjunto. Para ello, debemos ser realmente conscientes de la importancia que tenemos como padres en las relaciones entre nuestros hijos.

¿Cómo actuar ante las peleas?

Es normal que los hermanos, dentro su relación, unas veces discutan, otras jueguen, se hagan bromas, se demuestren afecto, [10] hablen uno del otro con cariño, etc. Los hermanos sienten que se quieren, que se complementan y que son personas importantes en su

vida y en su día a día, ya que son compañeros de viaje. El grado y la forma de cada uno de esos aspectos dependerá siempre de la situación personal de cada niño. No obstante, todos necesitan obtener atención y muestras de cariño por parte de sus padres según su situación, experiencias y personalidad. Y si no la tienen como realmente precisan, es cuando sus emociones pueden impactar contra aquellos a los que creen culpables de no obtenerla en la medida de sus necesidades: sus hermanos.

Como madres y padres, si queremos saber cómo actuar ante las peleas, debemos aprender, por un lado, a sortear aquellas que sean evitables gracias a nuestra mediación y, por otro, a saber tomarnos los conflictos inevitables como oportunidades de aprendizaje y de evolución en los que podamos conectar con ellos, entender sus necesidades, centrarnos en sus ritmos de desarrollo cerebral, empatizar con la situación sin enjuiciarla y aportar nuestro granito de arena para promover una buena relación y unos sentimientos positivos entre ellos, haciendo que el clima familiar sea cálido, amoroso y real, puesto que hasta en los momentos más difíciles sabremos fomentar la calma y el respeto.

Conflictos evitables versus conflictos inevitables

En todas las familias y las relaciones hay conflictos. Sería imposible vivir de forma lineal, estando siempre de acuerdo y en equilibrio constante. Por tanto, los conflictos, los puntos de vista diferentes y los objetivos distintos son normales y naturales. Una vida sin conflictos sería demasiado aburrida, lo importante es saber qué hacer cuando ocurren. En consecuencia, dentro de los hogares es totalmente natural que haya conflictos entre nuestros hijos y también entre ellos y nosotros. Cuando creemos que deben irse a dormir, ellos no quieren; cuando consideramos que deben comer más, a ellos no les apetece; cuando nos parece que deben dejar de reírse de sus hermanos, ellos siguen haciéndolo, etc. Esto hace que haya intereses enfrentados: lo que nosotros creemos que debe ser no coincide con lo que ellos creen, o viceversa, y ahí empieza un enfrentamiento que se nos va de las manos si no sabemos cómo actuar de forma correcta y respetuosa. Y sucede así, precisamente, porque nos centramos en nuestros ritmos e

intereses y no en los suyos. Por eso, el 90 % de los conflictos que se dan en los hogares entre padres e hijos se pueden evitar, y el otro 10 % resulta inevitable. Si los padres se centraran en comprender la infancia, respetando, atendiendo, aportando amor y vínculo..., desaparecerían casi todos. En cualquier caso, la forma en que se desarrollen los conflictos que vayan surgiendo siempre dependerá de nuestra actitud e intervención.

Los conflictos evitables son aquellos que provocamos los padres por dos motivos: primero, porque desconocemos las verdaderas necesidades cerebrales de nuestros hijos e hijas y actuamos sin esa información, basándonos en las creencias erróneas que tenemos acerca del desarrollo de los niños, exigiéndoles cosas que no pueden asumir y que son contrarias a su ritmo biológico; y, segundo, porque anteponemos nuestras propias emociones y no vemos más allá, somos incapaces de ponernos en su piel y entender cada momento como un aprendizaje.

En relación con la primera causa mencionada, cuando ignoramos sus verdaderas necesidades, no prestamos la atención ni prodigamos el amor que necesita cada uno de nuestros hijos, que se pelean para obtener nuestra atención y se pasan el día comparándose con sus hermanos, intentando ser mejores que los otros, compitiendo, etc. Esto hace que paguen sus carencias emocionales y sus frustraciones pegándose, insultándose, gritándose, discutiendo constantemente y alejándose cada vez más. Sin darnos cuenta, los padres propiciamos estos conflictos diarios y tormentosos que, sin duda, se podrían evitar si le dedicáramos a cada uno el tiempo y la atención que necesita. Por supuesto, estas peleas que nosotros mismos alentamos nos hacen perder los nervios, estar irritables y enfadarnos con ellos en vez de pensar en los distintos modos de solucionar estas situaciones de manera que todos nos sintamos mejor dentro del hogar y conectemos, evitando los malestares continuos y la incomprensión.

Además, todo lo que nos influye en el plano emocional (nuestros problemas de pareja, el tiempo fuera del hogar mientras trabajamos, dificultades económicas, opiniones de los demás...) hace que seamos mucho menos comprensivos y estemos predispuestos a las disputas y al acompañamiento incorrecto de las relaciones entre hermanos. Y es que estar bien dentro del hogar fomentando un buen clima es todo un

reto, puesto que tenemos muchos frentes abiertos en nuestra vida. No obstante, en nuestras manos está marcarnos el objetivo consciente y claro de estar mejor emocionalmente dentro de nuestras casas, con nuestros hijos y con las personas que amamos. Nadie puede hacerlo por nosotros, solo nosotros mismos. Como madres y padres, no debemos sentirnos tristes o culpables porque nuestros hijos se peleen, simplemente tenemos que valorar qué conflictos entre ellos podríamos evitar si cambiásemos nuestro comportamiento y de qué forma podemos actuar para ayudarlos cuando surja un conflicto que no hayamos podido evitar. De nosotros depende su acercamiento o su distanciamiento emocional y físico.

¿Cómo podemos evitar conflictos entre nuestros hijos?

Para poder evitar algunas situaciones, es necesario que asumamos que nuestros hijos e hijas no tienen que ser como nosotros queremos que sean, sino que debemos comprender cada momento y saber observar y entender sus emociones sin dejarnos invadir únicamente por las nuestras.

Lo que haremos, además de aplicar todo lo que hemos aprendido a lo largo de los capítulos anteriores, es:

- **Amar incondicionalmente:** el amor es la base de todo lo que estás aprendiendo con esta lectura. El amor hacia nosotros mismos y el amor a los que nos rodean es lo único que nos puede ayudar con cualquier cosa que nos propongamos. El amor hacia nuestros hijos es uno de los mejores amores que podemos tener en nuestra vida; diría que, después de nosotros mismos, el mejor. Por ello, no solo debemos decirlo, sino que tenemos que llevarlo a cabo, demostrarlo y amar conscientemente, sabiendo que no solo amamos porque son nuestros hijos, sino que los amamos entregándonos a ellos, siendo sus cuidadores, sus compañeros de vida, respetándolos y comprendiéndolos y poniéndolos los primeros de nuestra fila social y emocional, puesto que solo de esta forma se desarrollarán óptimamente en todos los sentidos.
- **Empatizar:** cuando entendemos de verdad lo que les ocurre en

cada momento, somos capaces de mantenernos calmados en cualquier situación. Comprender sus emociones, sus motivos y sus necesidades no quiere decir que tengamos que darles la razón, únicamente significa que los comprendemos y que utilizaremos esta comprensión para evitar conflictos que pueden evitarse perfectamente.

Si tu hijo llora porque no quiere que su hermano te abrace, no lo llamarás «pesado», «celoso» o «egoísta», sino que entenderás su momento vital, ese en el que cree que si abrazas a su hermano vas a dejar de amarlo, protegerlo y atenderlo. No dejarás de abrazar a su hermano, pero lo abrazarás a él también, aumentarás en esos días el tiempo a solas con él, le dirás que lo amas y lo entiendes. Hay una gran diferencia entre ser empáticos con los hijos y no serlo. Con la empatía alejamos las expectativas que nos marcamos para con los hijos, aprendemos que solo debemos fijarnos expectativas y objetivos a nosotros mismos, que ellos tienen sus vidas y que nuestro papel es el de acompañarlos y guiarlos de la mejor manera posible para que encuentren su propio camino, sin influir en la forma en que van creando su personalidad en función de lo que anhelamos como padres (que estudien, que sean lectores o cordiales, por ejemplo). Solo debemos ayudarlos a alcanzar su propia felicidad.

- **Atenderlos día y noche:** debemos estar disponibles para nuestros hijos siempre, tanto cuando estemos junto a ellos durante el día como cuando nos reclamen durante la noche. Estamos demasiado acostumbrados a posponer sus demandas («espera un momento», «ahora voy», «no puedo, estoy con la cena») y parece que todo tenga prioridad antes que ellos. En los momentos en los que realmente no podamos atenderlos, debemos hacérselo saber con amor y cariño, con paciencia y entendimiento, demostrándoles que los queremos, aunque en ese momento no podamos atender su necesidad emocional; de esta manera, ellos integran que los amamos, que siempre nos van a tener cuando nos necesiten, aunque las cosas no puedan ser siempre como les gustaría. Cuando empiezan a estar atendidos de forma correcta, solo quedan los conflictos

inevitables, que con nuestra óptima atención llegarán a buen puerto rápidamente.

- **Ofrecer contacto físico constantemente:** abrazar, besar, acariciar o tocar el pelo de nuestros hijos e hijas es para ellos una necesidad vital. Incluso aquellos hijos que dicen «déjame» están agradeciendo ese contacto de su madre o su padre. Debemos proponernos cada día ser cariñosos y comunicarnos con ellos con esta base de amor y de cariño. Cuanto más cariño les demostremos, más equilibrio emocional tendrán y menos disputas habrá entre hermanos.
- **Reconocer nuestras emociones adultas:** cuando los hijos juegan, se enfadan, gritan, etc., debemos tener siempre presente la importancia de mantener en equilibrio nuestras propias emociones.

  Es probable que, cuando, por ejemplo, tus cuatro hijos están dando vueltas uno tras otro en la cocina, jugando y riendo sin parar, tú te pongas nerviosa y quieras detener el juego al momento. Sin embargo, cuando reconoces lo que te ocurre, (puede ser que estés frustrada porque quieres calma y no jaleo), te das cuenta de que tus hijos solo juegan, y de que únicamente debes ocuparte de que no corran peligro, pero sabiendo que lo que hacen ni es malo ni entraña ningún riesgo; solo entonces eres capaz de templar tu emoción y evitar conflictos entre ellos y contigo. Tu discurso interno debe trabajar diariamente por un entendimiento entre tus hijos y sus emociones, incitando el acercamiento y a las acciones comprometidas para con su relación. Al trabajarnos emocionalmente, nos damos cuenta de que solemos enfadarnos y llenarnos de ira con ellos por cuestiones sin ninguna importancia, nos frustramos y nos lo tomamos todo como algo personal, sin ser conscientes de que nuestros hijos ni son malos ni quieren retarnos: solo tenemos intereses diferentes, estamos en puntos de nuestra vida distintos y nuestra madurez emocional es otra (o debería serlo). Cuanto más conozcamos nuestras emociones, más podremos calmarlas en momentos de tensión con nuestros hijos, y más capaces seremos de ponernos en su lugar y de ser respetuosos con ellos.
- **Dar un buen ejemplo:** enseñemos todo lo que queramos

enseñar, es la herramienta más poderosa que tenemos para integrar en nuestros hijos cualquier aprendizaje. Ejemplo de calma, de superación, de higiene, de respeto hacia el prójimo, de comunicación respetuosa y empática, de amabilidad, tolerancia, generosidad, conciencia, equilibrio emocional... Cualquier paso debe darse siendo conscientes de que nos están observando para aprender.

- **Reestructurar la idea de «compartir» dentro del hogar:** la obsesión de enseñar a los niños a «compartir» nos ha alejado totalmente del objetivo, aquel que enseña a compartir con el prójimo si lo necesita, ser tolerante y empático, así como también a respetar las propiedades del otro y las nuestras.

  En un hogar, no podemos educar en la idea de posesión («esto es tuyo y esto de tu hermano», «comparte, no seas egoísta» o «cada uno el suyo y así no os peleáis»), ya que es imposible. Lo mejor que podemos hacer es reestructurar todo el sistema que tenemos en el hogar, y a partir de entonces que en casa todo sea de todos. Es decir, debemos integrar la idea de que en nuestra casa todos podemos utilizarlo todo, y de que la idea de posesión no existe, pues es esta precisamente la que crea constantes problemas entre los hermanos. La mayoría de las peleas surgen porque uno ha cogido el juguete o la cazadora de otro o porque uno está pintando en la pizarra de su hermano... Cambiando el concepto desde lo más profundo, no habrá problemas con este asunto. Para empezar a modificarlo, es importante, por un lado, que todos integremos que lo que hay en nuestro hogar es de todos; así como compartimos la cocina, el lavabo o la comida, también los rotuladores, las plastilinas o los juguetes... Y, por otro, entender que cada uno tenemos cosas que consideramos importantes y únicamente nuestras, y que creemos que no podemos compartir, que son «intocables» para otra persona. Colocaremos estos objetos en un armario o en un lugar que consideremos apropiado para ello y con el que nos sintamos a gusto, y nadie podrá tocar estas cosas, al menos sin haber preguntado antes y si es que realmente el otro lo necesita.

  Esta visión se parece más al mundo real, ya que cuando van al colegio, por ejemplo, todo es de todos, los espacios, los

materiales, etc. y cada uno tiene su mochila con sus cosas personales que decide prestar o no en un momento determinado si alguien se lo pide o las necesita, pero partiendo de la base de que los demás deben respetar los materiales personales de cada uno y no tocarlos. En casa, también tendremos un espacio de juego y/o juguetes en el que todos podamos utilizar los diferentes materiales, que no estarán etiquetados según sean de unos o de otros. Poco a poco, la tensión desaparecerá, ya que el nuevo concepto de propiedad estará integrado y será algo normalizado y común.

Como ves, es una reeducación en toda regla. Antes de comenzar, hablaremos con nuestros hijos para explicarles cómo lo vamos a hacer a partir de ahora e iremos acompañando emocionalmente cada situación, con paciencia y calma; si tenemos hijos muy pequeños y no entienden bien el lenguaje, podemos ir reestructurando este cambio con nuestro ejemplo diario y acompañamiento. Por ejemplo, si tienes tres hijos, los tres deben utilizar todo lo que hay en el hogar, y cada uno tendrá su espacio con sus cosas exclusivas que los otros solo tocarán preguntando antes si pueden hacerlo si es que es realmente necesario para ellos. El propietario decidirá si les deja coger una cosa o no, y será respetuoso; asimismo, también podrá decidir cuándo reclamarla para guardarla de nuevo o para utilizarla él. Las primeras veces resultará emocionalmente intenso, con constantes conflictos por el tema, pero con mucho acompañamiento emocional por nuestra parte no tardarán en asimilar esta nueva dinámica.

- **Dejarlos experimentar sus emociones:** deben expresar sus emociones, vivirlas, saborearlas, escucharlas, comprenderlas... Para ello, debemos estar preparados para, por un lado, investigar qué hay detrás de cada una de ellas en cada momento, puesto que para cada emoción hay un porqué y, por otro, a acompañar emocionalmente estas emociones, sostenerlas, escucharlas, comprenderlas y valorarlas con paciencia, amor y respeto.
- **Ser asertivos con otros adultos:** cuando damos ejemplo de asertividad a nuestros hijos, ayudamos a que ellos tengan menos

conflictos tanto entre ellos como con nosotros, con los compañeros del colegio, sus primos u otras figuras sociales. Siendo asertivos, les enseñamos que podemos defender nuestra postura sin dañar ni ser dañados. Por tanto, cuando estemos hablando con otro adulto (puede que sea el otro progenitor), debemos cuidar nuestras palabras y dar un buen ejemplo de diálogo, calma, resolución de problemas conjunto y respetuoso, amabilidad, paciencia y confianza.

- **Optar por la seguridad:** preparando el hogar para nuestros hijos podremos evitar muchos conflictos. Solemos estar con el «no» en la boca, y es porque hay muchos peligros dentro de casa: elementos de cristal, jarrones, enchufes sin cubrir, tijeras o cuchillos, esquinas desprotegidas... Esto hace que cuando los hermanos están jugando entre ellos estemos continuamente avisándolos del peligro, y que cada vez nos vayamos poniendo más nerviosos. Preparar nuestro hogar y proponerles espacios de juego seguros nos ayudará a prevenir muchos problemas y a sentirnos tranquilos ante las diferentes situaciones que se nos presenten con nuestros hijos.
- **Actuar con flexibilidad:** debemos perder el miedo a ser flexibles, dejar de ser cuadriculados y olvidar las ideas, objetivos y rutinas que teníamos pensado llevar a cabo juntos. De esta forma, nos olvidaremos de la perfección, nos abriremos a disfrutar del presente, de las pequeñas cosas, y a no estar enfadados constantemente, creando malestar entre ellos. Debemos tener flexibilidad cuando jueguen y manchen; en vez de irritarnos y perder la estabilidad, pensaremos que el problema tiene solución, que se puede limpiar sin fastidiarles el juego. Cuando no quieran dormir y se enfrasquen en una pelea de almohadas, podemos integrarnos en el juego, relajarnos y observar el impacto emocional que nuestra integración les produce. Se dormirán unos minutos más tarde, sí, pero con una buena sensación que fortalezca su autoestima. Seamos flexibles sin temer ser permisivos: al ser más flexibles y abandonar la aspiración de tener una casa impoluta, unos niños calladitos y sentaditos, y olvidar la perfección en el día a día, nos acercamos a nuestros hijos y a nuestra verdadera esencia. A partir de

ahora, nos guiaremos por las prioridades dentro del hogar, entre las que se incluye el buen acompañamiento emocional de nuestros hijos.

- **Adaptarnos a sus ritmos biológicos:** para ser flexibles, debemos aprender que, según la etapa en que se encuentren, sus ritmos biológicos difieren mucho de lo que las pautas sociales dan por sentado. Solemos hacernos una idea de cuándo los niños deben dormir solos, hacer la cama y hasta poner la lavadora, y dejamos totalmente de lado lo que necesitan en cada momento en función de la etapa biológica en la que se encuentran. Puede que, con dos añitos, poner la lavadora resulte divertido y todo un aprendizaje y con dieciséis sea mucho más importante poder estar a solas en su habitación. Tanto un ejemplo como el otro resultan muy adecuados, pues ilustran lo que nuestros hijos necesitan en cada momento, hay que aprender a respetar sus necesidades y ver qué hay detrás de cada etapa.
- **Dejarlos jugar en libertad:** cuanto más tiempo de juego tengan, más preparados estarán para conocer sus emociones y sentirse más unidos a sus hermanos. Jugar en libertad no quiere decir jugar sin supervisión y sin acompañamiento, quiere decir jugar sin dirección, es decir, sin nadie que les indique cómo hacerlo ni durante cuánto tiempo, sino permitir su libertad y su juego, pero estando cerca de forma amable, cariñosa y atenta. Los hermanos juegan, comparten historias e imaginación. Viendo cómo juegan, podemos aprender mucho sobre sus gustos, intereses, talentos, emociones y sobre su forma de relacionarse. Jugar juntos los ayudará a empatizar entre ellos, a comprenderse y a dar con soluciones creativas en los momentos difíciles. Hacer cosas divertidas cada día que realmente les gusten sin ser controlados durante esta práctica supone un antes y un después en su desarrollo emocional y neuronal.
- **Ser tolerantes:** tolerar su forma de expresarse, de comportarse, de hablar, de sentir, sus puntos de vista, sus palabras, sus pensamientos... No se trata de que hagan todo lo que quieran si es que eso es perjudicial para ellos, simplemente se trata de que seamos tolerantes y comprensivos con sus emociones y

personalidad, ayudándolos a modificar lo que sea necesario, siempre desde el respeto y la aceptación de su momento de desarrollo. Cuando somos tolerantes, desechamos el juicio rápido y la crítica fácil, eso que nos suele salir de dentro al verlos discutir, y de lo que nos arrepentimos al instante.

- **Entender sus objetivos:** no hace falta que los compartamos, pero sí que entendamos por qué quieren hacer o decir algo en un determinado momento, aunque estemos en completo desacuerdo. Quizá, por ejemplo, quieren jugar a actuar y a cantar (lo cual implica hablar en un tono muy elevado), pero por la hora no es posible y consideras que no es adecuado. Comprender sus deseos nos ayudará a proponerles una idea con la que sigan manteniendo su objetivo, pero sin causar molestias en el entorno por el horario. Entender sus propósitos nos ayuda a ser originales y a tener ideas que solventen muchas situaciones que acabarían en conflicto.
- **Confiar en ellos:** confiar en sus capacidades, sean cuales sean. De este modo, no infravaloramos sus formas ni sus posibilidades, ni enjuiciamos lo que hacen o no hacen. Creemos en ellos y los apoyamos sean como sean e independientemente de las expectativas que tengamos como padres.
- **Tener una disposición óptima:** cada día debemos tener ganas de propiciar un buen ambiente familiar, sonreír, ver el vaso medio lleno, tener las cosas preparadas y organizadas de antemano para luego aprovechar el día junto a nuestros hijos, dividir las tareas del hogar con nuestra pareja si la tenemos (si no la tenemos, pedir ayuda a familiares o amigos) para que el peso no recaiga siempre en la misma persona, etc. No hay color entre despertarnos de buen humor, con ganas de ayudar a nuestros hijos en lo que necesiten, con ideas creativas para el desayuno y acompañando emocionalmente sus momentos de frustración si no quieren ir al colegio, o despertarse y no hacerlo. Estar dispuestos a vivir la vida con alegría marca un antes y un después en el vínculo que tenemos con nuestros hijos y, en consecuencia, entre ellos.
- **No dejarnos llevar por lo que opinen otros adultos:** en muchas ocasiones, las opiniones de otras personas crean una

barrera entre nuestros hijos y nosotros. Si, por ejemplo, nuestros hijos están jugando tranquilamente, pero hay un adulto que se entromete, se posiciona sobre quién lo hace mejor o peor, compara o los invita a competir y nosotros no marcamos límites y dejamos que lo haga (dándole importancia a su opinión y dejándonos llevar por esta), ese juego tranquilo y en conexión acabará siendo una disputa. Tenemos que limitar la intervención de otros adultos de forma asertiva y respetuosa, de esta forma también enseñaremos a nuestros hijos a poner límites a otros cuando así lo consideren.

- **Creernos capaces de hacerlo de forma diferente:** no boicoteemos nuestra mente pensando que no podemos cambiar de actitud, que nos sacan de quicio las actitudes de nuestros hijos y que nuestras emociones se desbordan: no nos envenenemos. Debemos creer que somos capaces e ir a por ello. Claro que podemos, y eso va a tener un impacto no solo en la vida de nuestros hijos e hijas, sino también en la nuestra.

Cuando consigamos transformar nuestra perspectiva y actuar de otra forma, estaremos aprendiendo a amarlos por lo que son, nuestros hijos, y no por lo que hacen o dicen. Así se sentirán queridos íntegramente y rebajaremos casi a cero las peleas reales entre hermanos, ya que se sentirán cuidados, comprendidos y completos, aprenderán a tomarse cada experiencia como algo positivo, bajo la mirada y el acompañamiento de sus padres, se verán capaces de alcanzar las metas de vida que se propongan y sentirán que merecen ser queridos sin la sensación constante de estar fallando a sus padres y/o haciéndolo mal.

Mediar de manera correcta en los conflictos inevitables

Como madres y padres, tenemos mucho miedo a las «peleas» entre hermanos y preocupación por el efecto que puedan tener en su relación, pero la verdad es que cuando empecemos a poner en práctica todo lo aprendido hasta ahora en este libro, apenas habrá peleas, solo quedarán las normales y naturales para su desarrollo, las que son inevitables, y no nos preocuparemos por ellas, porque sabremos actuar

cuando se produzcan sin dañar ni física ni psicológicamente a ninguno de nuestros hijos.

Las peleas suelen darse principalmente para obtener atención, cariño y tiempo en exclusiva con los padres. Por tanto, cuando empecemos a cubrir estas necesidades psicológicas básicas, pese a los impedimentos normales de horario, trabajo y de nuestro propio mundo emocional, veremos cómo sus peleas disminuyen. Cuando las disputas son inevitables, suele ser por cuestiones de posesión o por su estado emocional, ya que pagan sus frustraciones por problemas escolares o sociales con sus hermanos. En cuanto a la posesión, a veces incluso es por querer estar con sus padres. Por ejemplo, la madre se sienta en una silla y ambos hermanos quieren que los coja en brazos y discuten, se enfadan y se empujan... Aumentando la atención individualizada, evitaremos este tipo de circunstancias. La disputa también puede surgir por los juguetes, los dibujos, la ropa, la tecnología... en realidad, por cualquier objeto o asunto sobre el que en ese momento no estén de acuerdo, o cuando piensen que algo es suyo o debe hacerse a su manera. Aunque estas cuestiones nos parezcan difíciles *in situ* , si las acompañamos correctamente, les aportan herramientas sociales de por vida, ya que no tienen más remedio que establecer diálogo, escucha, negociar, aprender a comprenderse, a respetarse, conocer sus emociones, ponerse en el lugar del otro, resolver los conflictos sin dañar a su hermano ni tampoco a ellos mismos, etc.

Las peleas pueden darse a cualquier edad y sin importar los años que los hermanos se lleven, es mucho más relevante el contexto en el que viven y el trato que reciben por nuestra parte que cualquier otro aspecto. Cuando son más pequeños, puede que observemos que se «pegan» más o que son «más agresivos», pero la realidad es que están en edad de expresar sus emociones (y por tanto sus frustraciones) de esa forma: lanzando juguetes, dando patadas, mordiendo, tirando del pelo, empujando... Por ello, lo más importante en este caso es enseñarles a expresar sus emociones sin dañar, lo cual conlleva, en primer lugar, un profundo trabajo por parte del adulto para comprender que no están siendo agresivos ni portándose mal, sino que solo expresan su mundo interior de una forma primitiva y no empática, y después, ser constantes en el acompañamiento emocional.

Hay estudios que demuestran que, a medida que van creciendo, la agresividad física es menor, pero la verbal y emocional aumenta. Si no se acompaña ni se interviene bien, sino que se avivan los favoritismos, las comparaciones y las etiquetas, esta rivalidad puede durar para siempre, haciendo muy difícil su infancia y su adolescencia, y prolongando estos problemas en la vida adulta.

Los primeros hijos suelen recurrir a su estatus dentro de la familia para sobornar y amenazar a sus hermanos, pero tanto los segundos como los demás hijos que lleguen después saben que aquellos los defenderán por ser más pequeños. Los padres, además, solemos culpabilizar al primer hijo, ya sea porque pensamos que ha sido él quien ha empezado la disputa, pegado o insultado, o porque creemos que ya tiene edad suficiente para afrontar las cuestiones de otro modo. La manera en que los padres reaccionamos ante las explosiones emocionales de nuestro primer hijo contra sus hermanos es trascendental para su relación. Si lo juzgamos y etiquetamos como agresivo, malo o cruel, seguirá interpretando ese papel en la relación con sus hermanos, y lo que era una forma de expresarse y relacionarse que solo necesitaba ser acompañada y guiada se convertirá realmente en un problema.

> **Cada uno espera en cada ocasión sucesiva conseguir el favor de sus padres y que riñan al otro.**
>
> **B ENJAMIN S POCK**

¿Cómo comportarnos durante las peleas?

Siempre se ha creído que a los niños y niñas hay que dejarlos que «se apañen» y, por tanto, no mediar como adultos en sus conflictos. Se trata de un craso error. Lo cierto es que en esos momentos nos necesitan más que nunca para comprenderse a sí mismos y sus reacciones, a sus hermanos y sus sentimientos, para llegar a resoluciones, encontrar las herramientas adecuadas para entenderse, construir vínculo, aumentar su empatía, respetarse, escucharse... Es decir, no se trata de intervenir cuando nuestros hijos están jugando y

relacionándose, no debemos entrar en sus conversaciones e indicar o imponer nuestra opinión o nuestra visión adulta ni modificar su juego y sus intereses, se trata, precisamente, de estar siempre presentes mientras se relacionan, de no dejarlos solos «a su rollo», sin verlos, sin escucharlos ni observarlos, y luego ir corriendo a regañarlos cuando la situación se complica. Se trata de estar cerca, en la medida de lo posible, de escuchar, observar, de estar allí sin emitir juicios ni críticas y saber intervenir para ayudarlos cuando sea necesario, si en algún momento se faltan al respeto, física o emocionalmente o en cualquier otra situación en la que creamos que es adecuado. Nos convertimos, de este modo, en mediadores de sus conflictos, por tanto, lo que les digamos a nuestros hijos y lo que hagamos cuando se enzarzan en una pelea es esencial para el desarrollo del conflicto y para su relación, tanto presente como futura.

Aunque aparentemente parezca complicado, te aseguro que, siguiendo estas pautas y practicándolas diariamente ante una pelea y/o conflicto entre tus hijos, te resultará cada vez más sencillo, y sentirás incluso comodidad en esas situaciones, ya que no serán un problema ni para ti ni para ellos, sino una forma de aprender, de conoceros y de quereros mejor. Por supuesto, debes tener en cuenta todo lo aprendido anteriormente durante la lectura de esta obra, que reforzarás en la parte práctica de este libro.

Las pautas para mediar correctamente en los conflictos entre nuestros hijos son:

- **Observarlos:** muchas veces los hijos discuten y se pelean porque saben que es la forma de que las madres y los padres estemos presentes y los atendamos. Eso ocurre porque la mayoría de las veces se encuentran solos, sin ningún tipo de acompañamiento mientras juegan, charlan y/o se relacionan de alguna forma. Esto hace que necesiten la presencia de mamá constantemente y estén más irritables, sensibles y frustrados, con lo que se potencian las peleas. Además, como no estamos delante, solemos llegar a su lado cuando la pelea ya ha empezado o ha alcanzado unos niveles de agresividad verbal o física bastantes altos, propiciando que no acompañemos bien la situación y que surjan carencias emocionales, o que nuestros hijos ya se hayan

hecho daño. Deben sentirnos cerca, que los miramos y atendemos de forma cariñosa y respetuosa, que los escuchamos y que estamos ahí para lo que necesiten.

Ya se apañarán.	Debo estar siempre que pueda con ellos.
Son mayorcitos para arreglárselas sin ayuda.	Me necesitan a cualquier edad.
Suelen estar siempre jugando solos.	En esta casa los adultos prestamos atención a sus juegos, diálogos y relaciones.

- **No decirles que dejen de pelearse:** un error muy común es decirles que «paren ya», que no se peleen y que dejen de gritarse. Nuestros hijos no deben ver los conflictos entre ellos como algo negativo que nos pone nerviosos a los adultos que los acompañamos, ni han de creer que nuestro objetivo es que paren a toda costa, sino que es bueno que vean las peleas como algo que puede ocurrir cuando no están de acuerdo y que los ayudará a aprender de sus propias emociones y de las del otro. Nuestro diálogo siempre debe ir encaminado a ayudarlos, respetarlos y, sobre todo, adecuarnos a su etapa de desarrollo y a sus necesidades cerebrales. No debemos centrarnos en que dejen de pelearse, sino en ayudar para que no se hagan daño de ningún tipo durante la situación.

¡Dejad de pelearos!	¿Tenéis un problema? ¿Os ayudo?
Siempre estáis igual.	Comprendo cómo os sentís.
Como os volváis a pelear, os castigo sin ir al parque.	Explicadme cada uno lo que ha ocurrido para poder ayudaros.

- **Sin separarlos de lugar:** cuando tienen algún conflicto no necesitan estar separados cada uno en una habitación, sino permanecer juntos con una guía que les muestre el camino desde el respeto para poder llegar a una solución con la que ambos se sientan a gusto.

Tú a la cocina y tú al comedor.	Juntos podemos encontrar soluciones.
Esta noche dormís separadas porque veo que no os aguantáis.	Nadie tiene la culpa.
¡Cada uno en una punta del sofá!	Estoy aquí con vosotros.

• **Utilizar un tono de voz amable:** tanto nuestra voz como nuestra comunicación no verbal (nuestro cuerpo, nuestro gesto facial, nuestros movimientos, nuestra forma de respirar...) deben ser amorosas y comprensivas, con ganas de aportar ayuda y respeto, no negatividad y nervios.

¡Basta ya!	Respirar profundamente y decirnos a nosotros mismos: «Puedo llevar esto con calma».
¡Me tenéis harta!	A nuestros hijos: «Sentaos ambos en mi regazo y contadme qué problema tenéis».
No puedo más con vosotros.	Mis chicos, seguro que encontramos una solución entre todos.

- **Debemos ser imparciales:** en ningún caso actuaremos de jueces, por lo que debemos desechar frases tales como «¿quién ha empezado?», ya que lo único que hacen es potenciar más el enfrentamiento y fomentar que durante las peleas solo estén pendientes de quién tiene la razón y de quién «gana», en lugar de buscar la posible solución mediante el respeto mutuo y el diálogo. Además, enquista el problema en el tiempo, les crea ansiedad e impide el conocimiento de sí mismos, empiezan a mentir para defenderse y poder encontrar de esta forma nuestro apoyo. Hay que añadir que, cuando nos acostumbramos a estar siempre cerca de nuestros hijos en la medida de lo posible, tenemos información desde el inicio, puesto que hemos visto cómo se ha desarrollado la situación y lo que ha pasado en realidad, lo cual nos ayudará a nosotros a rebajar nuestra ansiedad, y a ellos a contextualizar el problema y a buscar una solución. No obstante, aunque tengamos claro lo que ha sucedido y veamos un claro culpable, ni lo diremos ni nos posicionaremos en ningún bando, no consolaremos a uno y acusaremos al otro, nos dedicaremos a mostrar equidad dentro de la situación y a ser una guía que los ayude a llegar a una resolución.

¡¿Quién ha pegado esta vez?!	Comprendo lo que ha pasado.
Te has portado mal con tu hermana, hoy tú te quedas sin cromos.	Estoy de acuerdo con los dos.
Seguro que has sido tú, ¡siempre te enfadas por todo!	¿Qué puedo hacer para que os sintáis mejor?

- **Escuchar la opinión de cada uno:** por supuesto, no posicionarnos con ninguno nos ayudará a ser menos impulsivos y más coherentes, y así seremos capaces de separar nuestras emociones y centrarnos en lo que ellos sienten. Hay que tener en cuenta siempre la empatía, puesto que el mundo infantil y adolescente no es igual que el del adulto. Por eso, si no empatizamos, es posible que emitamos juicios sobre lo que ha ocurrido que solo propiciarán que se sientan mal y que no entiendan nada. Frases del tipo «pues por menuda tontería os habéis peleado» sobran, solo aportan cosas negativas. Debemos adaptarnos con nuestras intervenciones a su forma de entender el mundo y a las necesidades emocionales de cada uno.

  Como siempre querrán ser escuchados a la vez, les diremos que vamos a escucharlos a todos, que todos cuentan por igual, que da lo mismo quién hable primero porque todos son importantes. Poco a poco, se acabarán también las disputas por hablar antes, puesto que estarán acostumbrados a que todos sean escuchados siempre. Además, aprenderán con ello a no señalar ni culpabilizar al otro, entenderán el papel que ha ejercido cada uno y que han luchado por unos intereses bien definidos, y asumirán que nadie tiene la culpa de nada, sino que cada persona es como es y que debemos respetar todas las opiniones sin dañar ni ser dañados. Todas las opiniones serán respetadas y también sus motivos; puede que uno le haya pegado al otro,

pero nadie es víctima ni nadie culpable, todos tienen sus motivos respetables, aunque deban aprender a expresarse de otro modo. Respetar todas las opiniones y motivos les ayudará a colaborar en la resolución del problema, ya que no sienten que son malos o dañinos, solo que han defendido sus intereses, aunque tengan que aprender a hacerlo sin dañar. Mientras nos ofrecen sus explicaciones, asentiremos en señal de entendimiento y conexión y seremos pacientes, sin tener prisa para que dejen de hablar o para que se acabe la conversación sobre el tema; todo lo contrario, debemos sentirnos a gusto manteniendo estas conversaciones, dando así ejemplo de calma y seguridad ante las adversidades.

Tu hermana es una bruta, ven, cariño.	Seguro que lo estáis pasando muy mal, ¿verdad?
Cuéntame tú primero, que eres más responsable.	Cuéntame todo lo que necesites.
A ti no quiero escucharte porque te has portado fatal.	¿Cómo podemos solucionarlo entre todos?

- **Repetir lo que dicen:** en vez de guiar sus ideas y posicionamientos diciéndoles cosas como «os habéis peleado porque siempre queréis lo mismo», debemos limitarnos a repetir lo que ellos dicen junto a un «te entiendo», «tú querías jugar a esto y tu hermano a esto», y a emitir señales físicas de comprensión real hacia su estado y sus palabras, ayudándolos a reafirmar lo que piensan y a rebajar su enfado, su frustración o la emoción que estén sintiendo mientras van aceptando lo que ha ocurrido. Además, esto les ayuda a entender y a escuchar a sus hermanos, a comprender sus ideas, aunque no las compartan, y a buscar soluciones sin dañarse.

¡Se acabaron los gritos!	Así que estás enfadado porque tu hermano te ha quitado el juguete, ¿verdad? Entiendo tu malestar.
Yo os diré lo que hay que hacer.	Le has quitado el juguete porque es tuyo, ¿verdad? Entiendo cómo te sientes.
Estáis enfadados porque os da la gana.	¿Querías que tu hermana jugara contigo y no quiere? ¿Te sientes muy triste?

- **No hay ni culpables ni víctimas:** llegados a este punto, ya estaremos propiciando que esos papeles se vayan perdiendo y que no acusemos siempre a uno y consolemos al otro. En las peleas, todos tienen nuestro consuelo, hasta el hijo que consideramos que ha cometido errores y ha hecho algo incorrecto, puesto que somos capaces de entender que tiene sus motivos, aunque no los compartamos. Seremos conscientes de que los que son señalados como culpables también son víctimas, y son importantes.

  Si alguno de nuestros hijos ha sufrido violencia física o verbal muy acusada y debe ser atendido primero, lo haremos sin arremeter contra el que lo ha agredido, sino que escucharemos también su versión y lo atenderemos emocionalmente, sin criticarlo ni juzgarlo y manteniendo nuestro equilibrio en el momento que vivimos. Tampoco potenciaremos el papel de víctima de nuestro otro hijo, puesto que eso puede fomentar que cada uno de ellos se vaya encasillando según la atención que les prestamos en esos momentos.

Pobrecito mi niño, siempre recibiendo tortas.	Los dos sois importantes para mí.
Solo voy a abrazar a tu hermana, tú no te lo mereces, te portas muy mal con ella.	Os entiendo a los dos.
Eres muy bueno, tu hermano no lo es.	¿Escuchamos a tu hermano, a ver cuál es su punto de vista? ¿Hacemos lo mismo contigo?

- **Acompañar sus emociones:** es importante que leas mi segundo libro, *Educar sin perder los nervios* , para que entiendas el acompañamiento emocional íntegramente y puedas llevarlo a la práctica; de esta forma, sabrás aportar a cada uno de tus hijos lo que necesita emocionalmente, algo que, además, tendrá un impacto directo en cómo acompañas las situaciones difíciles entre ellos.

  El acompañamiento emocional, como ya adelanté, consiste en saber estar mientras se expresan sin formular juicios ni críticas, centrándonos solo en sus emociones, sin pagar con ellos las que nosotros experimentamos y sabiendo ver lo que ellos necesitan que les aportemos en ese momento. Cuando acompañamos sus emociones, reconocemos cada una de ellas y somos capaces de ver qué hay detrás de cada comportamiento y de la propia pelea. Durante el acompañamiento, nos mantendremos a su altura, los miraremos a los ojos, los escucharemos con paciencia, mantendremos el contacto físico que nos dejen (acariciándoles el pelo o la espalda, o abrazándolos), seremos empáticos, cariñosos y dejaremos que expresen todo lo que tengan que expresar, entenderemos sus motivos y seremos respetuosos, en definitiva. En los momentos de conflicto entre hermanos, es esencial acompañar bien para que sepan que no entendemos las peleas como situaciones que haya que erradicar,

sino como algo que puede ocurrir, pero que siempre van a contar con nuestra ayuda para solventarlas. Acompañarlos no significa que seamos permisivos, solo que los entendemos; de esta manera, ellos aprenden a entenderse, a saber por qué se ponen así y cómo pueden ir aceptando esas emociones y situaciones, comprenden los puntos de vista discrepantes de sus hermanos y buscan soluciones. Al ser bien atendidos, sienten seguridad, amor y felicidad, y eso les da pautas para poder llevar mejor la próxima pelea.

Me voy a la cocina, apañaos vosotros con esto.	Mi amor, te comprendo, saca fuera todo lo que necesites.
No pienso abrazaros hasta que no arregléis esta situación.	Es normal sentirse así, a mí también me ocurría con mi hermana.
¡Siempre estáis igual, sois muy pesados!	Os quiero, siempre estaré aquí para ayudaros...

- **Ayudarlos a encontrar soluciones:** cooperaremos con ellos haciéndoles saber que entendemos que la situación es compleja y que la solución no siempre va a ser fácil; los ayudaremos a encontrar una que les haga sentir bien a los dos en la medida de lo posible. Al actuar de este modo, les enseñamos con el ejemplo: buscar soluciones en vez de dañarse emocional o físicamente. Proponer soluciones que pongan de manifiesto nuestro amor y el que se profesan el uno al otro, además del juego, supone un éxito asegurado, aunque siempre deberemos mantener una buena actitud para potenciarla en ellos.

Seguid jugando y dejad de llorar.	¿Qué os parece si apuntamos en un papel ideas para solucionarlo?
¡Callaos de una vez!	¿Arreglamos lo que se ha roto con pegamento?
Este para ti y este para ti, resuelto el problema.	¿Nos inventamos una canción sobre lo que ha pasado?

- **Si se pelean por una posesión:** habiendo integrado el nuevo concepto de «compartir» en nuestro hogar, habrá muchas menos peleas por la posesión; aun así, cuando surjan, pueden suceder por dos motivos, generalmente: el primero, porque uno tiene un juguete que creía que era solo de su hermano, puesto que teníais integrado un concepto erróneo de posesión dentro del hogar, y el segundo, porque uno le ha quitado el juguete al otro mientras estaba jugando. En el primer caso, intentaremos explicar *in situ* la nueva idea de propiedad con detalles y de forma comprensiva para ellos: que ese juguete es de todos, a no ser que realmente sea elegido por su hermano como un juguete exclusivamente suyo. Si es así, primero veremos si lo está utilizando o no; si no lo está haciendo, le preguntaremos si su hermano puede utilizarlo sin quitárselo a este directamente; si considera que no, aunque emocionalmente no lo compartamos, podemos proponer soluciones en las que busquemos juguetes parecidos que le aporten a su hermano lo que necesita acompañando sus emociones, ya que esto, probablemente, comportará una emoción de frustración o enfado. Si el propietario del juguete realmente no lo necesita, le ayudaremos a entender que quizá puede permitir que su hermano juegue con él (muchas veces no lo necesitan, únicamente lo solicitan porque es «suyo», y entonces lo más importante es implantar la

nueva idea de propiedad), aunque deberemos respetar su decisión si es uno de sus juguetes favoritos y está dentro de su caja de objetos especiales. Si, por otro lado, el hijo que hasta ahora era propietario de ese juguete, una vez comprendido el nuevo concepto de propiedad, considera que para él no es algo especial ni solo suyo, entonces jugará con el juguete el hermano que lo había solicitado, porque habrá comprendido que ese juguete es de todos y acompañaremos las posibles emociones de inquietud y extrañeza por parte del que hasta ahora había sido «dueño» del juguete.

En el segundo caso, si uno de nuestros hijos está jugando y le quita el juguete a su hermano de repente, sin que tenga ninguna propiedad, deberemos devolverle el juguete al que lo tenía, sabiendo estar con el que ha intentado quitárselo, puesto que se enfadará y frustrará. Es posible, también, que el que lo tiene decida dárselo al hermano. Deberemos, pues, asegurarnos de que realmente quiere dárselo o si, por el contrario, siente pena. Si es así, tendremos que explicarle que su hermano debe integrar que lo tenía él, e irá calmando su enfado con tu acompañamiento.

Reitero, no obstante, que todo se torna mucho más sencillo cuando apartamos las ideas arraigadas y obsoletas de propiedad (inicialmente creadas para facilitar la vida de los padres, pero que en realidad suponen una barrera en las relaciones entre hermanos y entre los hijos y los padres) y las limitamos solo a aquello que es especial o realmente importante para cada uno. Por este motivo, no debemos comprar a cada hijo lo mismo y repetir juguetes sin parar solo para que no se peleen, sino que nos acostumbraremos a tener lo que necesiten en casa con la idea de que es de todos, a que cada uno respete el ámbito personal del otro y a que cuando alguien esté utilizando algo, se respete, salvo en caso de que sea realmente especial para uno de ellos y no se lo hayan pedido, o él haya dicho que no quiere dejarlo.

Cada uno juega con lo suyo.	Recordad que todo lo que está en este espacio es de todos.
¡No toques nunca más las cosas de tu hermano!	Como esto lo tiene tu hermano porque lo necesita, no se lo podemos quitar, buscaremos juntos algo que te vaya bien para lo que tú quieres jugar.
Compraremos otro igual para ti y se acabó la pelea.	Este es uno de los objetos especiales de tu hermana, pregúntale si puedes utilizarlo en este momento.

- **Sin castigar ni utilizar ningún otro tipo de violencia (gritos, malas caras, ignorarlos o dejar de hablarles, etiquetarlos, compararlos, chantajearlos, no atenderlos emocionalmente, insultarlos, ironizar sobre la pelea…):** recordemos que pelearse no es nada malo, es un indicativo de que o no son bien atendidos de forma individual, o, simplemente, tienen disparidad de opiniones y motivaciones, y hay que saber afrontarlas. Cuando castigamos, les gritamos, nos enfadamos con ellos, nos posicionamos y señalamos a uno como culpable y a otro como víctima, etc., lo que hacemos es darles ejemplo de que, cuando se da una situación de confrontación o disputa, no tenemos que ponernos nerviosos, enfadarnos, gritar, criticar, tratar mal, buscar culpables... Eso solo fomenta la agresividad, la falta de autoestima, las carencias emocionales individuales, la culpa interior, la infelicidad y la separación entre hermanos. Por supuesto, la violencia genera violencia y, por tanto, lejos de solucionar los problemas, estos se perpetuarán.

Sentaos a pensar en la silla sobre lo que ha pasado.	Todas las personas tienen problemas, lo importante es respetarse y encontrar la forma de arreglarlo.
No os pienso hablar hasta que solucionéis el problema.	Nos queremos y eso es lo importante.
Nos quedaremos sin ir a la playa este fin de semana, a ver si así aprendéis a respetaros.	Todo lo que estáis sintiendo es normal.

- **¿Qué hacer ante la agresividad física?:** siempre tenemos que establecer en nuestros hogares la premisa de respetarnos. Esto quiere decir que, ante todo, nosotros como adultos no agrediremos ni psicológica ni físicamente a nuestros hijos, ya que es la única manera que tendremos de enseñarlos a respetar, a respetarse y a ser respetados. No debemos fallar en esto, puesto que si lo hacemos, ellos normalizarán esta manera de comunicarse y, en consecuencia, no sabrán distinguir lo que es óptimo de lo que no lo es. Cuando desechamos la violencia a la hora de educar, conseguimos que no la utilicen para defenderse, salvo cuando estén en esas etapas de su desarrollo en las que pegar, morder o dar patadas forman parte de la expresión de sus emociones y, por tanto, no nos deben asustar, solo tenemos que acompañarlos emocionalmente para que vayan aprendiendo, sobre la marcha y poco a poco, a expresarse sin dañar a los demás ni a sí mismos. Hay que insistir en que cuando hacen esto no se están portando mal ni están siendo agresivos, solo defienden lo que es suyo de forma primitiva.

  Por otro lado, cuando ya han pasado esos años en los que la expresión es más elemental, debemos observar atentamente la agresividad de nuestros hijos, y esto nos ayudará a saber dos

cosas: por un lado, si nosotros estamos educando con el uso de la violencia y la estamos generando (nuestra prioridad debe ser dejar de utilizarla para poder comprobar que ellos cambian de actitud); y, por otro lado, investigar qué necesitan a nivel emocional, qué está fallando y qué podemos hacer para ayudarlos.

Si nuestros hijos se pegan continuamente y tienen actitudes violentas, es porque suelen sentirse frustrados, tristes, solos, no atendidos emocionalmente... Cuanto más nos enfademos con ellos, más potenciaremos la agresividad y más se alejarán de nosotros y de ellos mismos, creyendo que cada vez que pegan, muerden o insultan son malas personas y no se merecen la familia que tienen. Inevitablemente, esto los lleva a un círculo de culpa repetitivo: pego porque me siento mal emocionalmente → mis padres se enfadan → me siento culpable → necesito pegar de nuevo... Cuando los atendemos emocionalmente como necesitan (tiempo en exclusividad, escucha, atención, comprensión, respeto...), dejan de utilizar la violencia o solo la expresan de vez en cuando y tiene, además, fácil resolución.

Así que, después de valorar lo anterior, nos limitaremos a hacer lo siguiente cuando nuestros hijos se peguen durante una pelea: si alguno de los dos ha sufrido un daño urgente o prioritario, atenderemos primero al que ha sido agredido, pero sin apartar de nuestro lado al agresor, escuchando ambas versiones y aportando respeto, empatía y amor a todos. Cuando escuchemos y acompañemos al agresor, le diremos: «Te entiendo, cariño, pero recuerda que no necesitamos hacer daño para expresar lo que queremos». Y al que ha sido agredido lo acompañaremos emocionalmente, repetiremos sus sensaciones en señal de que lo entendemos, pero no le diremos cosas negativas de su hermano, a fin de no enfrentarlos y de no otorgarle a uno de ellos el papel de víctima. Debemos entender que, cuando actuamos de modo tranquilo, respetuoso y cariñoso frente a la agresividad, favorecemos que esta desaparezca: es la clave para mantener la calma en esos momentos.

Pues ahora te pego yo a ti.	Cuéntame qué ha pasado y cómo te has sentido.
¡Castigado sin jugar con la consola por pegarle a tu hermano!	Comprendo lo que ha ocurrido, yo también me habría puesto muy nerviosa, tenemos que intentar no hacer daño la próxima vez, ¡seguro que lo conseguiremos!
Tienes la mano muy larga, te portas fatal.	Los dos tenéis razón, debemos aprender a respetar las ideas del otro y a encontrar el modo de entendernos sin hacernos daño.

- **¿Qué hacer ante la agresividad psicológica entre nuestros hijos?:** debemos actuar exactamente igual que con la violencia física, ya que a veces esta se expresa mediante insultos, desprecios, bromas de mal gusto, etc. Tendremos que dar los mismos pasos: dejaremos de utilizar estas formas para educar, investigaremos sobre cómo están emocionalmente (qué necesitan de nosotros o qué cambios y experiencias están viviendo en su entorno) y aprenderemos a acompañar correctamente las peleas: los atendremos a ambos sin posicionarnos, escucharemos a todas las partes, empatizando y entendiendo sus motivos, seremos amables, tolerantes y pacientes, adoptaremos una postura relajada y propondremos al que ha insultado formas de defender su posición con otras palabras que no dañen.

¡Eres muy mala!	Habéis tenido un problema y necesitáis arreglarlo.
Tu hermano te va a dejar de querer.	Entiendo lo que dices, ¿cómo crees que te sentirías mejor?
Eres ridículo cuando te pones así.	Ambos tenéis vuestros motivos y hay que respetarlos.

- **No los obligaremos a pedirse perdón:** nunca los forzaremos a abrazarse, decirse «te quiero» o pedirse perdón, entre otras cosas, cuando se haya resuelto la pelea. Eso llegará con el ejemplo (de nosotros hacia ellos y hacia otras personas de nuestro entorno) y con el tiempo, forzarlo no hará que se quieran ni se comprendan más, solo sentirán que es algo que no les sale de dentro y que están siendo obligados a ello. No hay que tener prisa, todo llega si se les da el tiempo necesario.

Pídele perdón ahora mismo.	Debes estar triste el tiempo que necesites.
Haced las paces si queréis comer postre.	Respira muy fuerte por la nariz y nota cómo entra el aire en tu barriga.
Decíos que os queréis mucho.	¿Necesitas un abrazo?

- **Aprovechar todos esos momentos para conocerlos más y trabajar el vínculo entre ellos:** cualquier momento es bueno para dar ejemplo de serenidad, coherencia, amabilidad, respeto,

empatía y amor. Debemos aprender a no ver esas situaciones como algo que nos saca de quicio, sino como momentos que nos ayudan a crecer y con los que, por ende, los ayudamos a conocerse como personas y a forjar su vínculo entre hermanos.

Esto es inaguantable.	Piensa: «Conozco mis emociones y soy capaz de entenderlas y no pagar con mis hijos mis frustraciones».
¡No puedo más!	«Sé ver el momento como un aprendizaje.»
¿Quién me mandaría a mí a tener tres hijos?	«Me necesitan más que nunca, puedo hacerlo.»

- **Que la culpa no nos invada:** no en todas las peleas vamos a actuar correctamente, esto es un trabajo de fondo. Primero, debemos conocer nuestras propias emociones sabiendo en todo momento lo que nos ocurre y por qué, sin buscar culpables, logrando calmarlas y empatizar con nuestros hijos y su situación; después, tendremos que desechar todos los patrones adquiridos relacionados con el vínculo entre hermanos, que vendrán dados en su mayor parte por cómo nuestros padres nos educaron a nosotros y a nuestros hermanos, en el caso de tenerlos; si no los tenemos, por cómo nos educaron en el rol de hijo único. Por último, debemos practicar todos los días, siendo conscientes de nuestras limitaciones y acercándonos cada vez más al tipo de madre o padre que queremos ser en esos momentos.

  Los errores son normales, lo que no podemos hacer es culpabilizarnos y boicotearnos siempre que no lo hagamos como nos hubiese gustado. Eso no solo nos hará sentir mal y seguir

cometiendo errores continuamente, sino que además nuestro cerebro estará más pendiente de los errores que de los aciertos, y nos costará salir del bucle del error. Perdónate y ámate para poder continuar con fuerza, y siéntete afortunado de poder educar a tus hijos desde otra perspectiva y de querer sentirte cada vez mejor, educando con tus verdaderos valores y evolucionando cada día.

¡Soy lo peor!	No dejaré que la culpa me machaque.
Siempre cometo errores.	Mañana empezaré de cero.
Me odio.	Me quiero y me respeto.

Las peleas entre hermanos con una buena intervención por nuestra parte les ayudan a desarrollar habilidades sociales y emocionales que propician que puedan conocerse mejor, quererse y sentirse seguros, desarrollar formas de solucionar los problemas de forma pacífica y afable, comprender sus propias ideas y respetar las del otro, conocer sus emociones, calmar sus impulsos, [11] respetar y ser respetados, así como prevenir el acoso escolar y/o actuar cuando se esté dando, puesto que los hermanos que están acompañados emocionalmente de forma correcta durante sus peleas no son agresivos con los compañeros de colegio. Sin embargo, con los hermanos acostumbrados a tratarse mal, y a ser maltratados y enjuiciados durante las peleas ocurre lo contrario: suelen ser agresivos con sus compañeros de colegio o tener dificultades sociales con ellos y con otras personas de su entorno.

Cuanta más ayuda empática, respetuosa y coherente reciban durante las peleas, más herramientas desarrollarán e integrarán, y menos mediación necesitarán. Nuestro objetivo, pues, no debe ser que las peleas entre hermanos se acaben para siempre, ya que, como

hemos visto, pueden darse dentro de su proceso de crecimiento. Lo importante es acompañarlas bien. Poco a poco, nuestros hijos irán rebajando la intensidad de sus peleas, llegarán a acuerdos y se comprenderán fácilmente. Las experiencias entre hermanos influyen en su forma de ser y en sus habilidades sociales para siempre. Nuestro objetivo no debe ser que se lleven siempre bien o sean inseparables, simplemente que sean hermanos, se respeten y convivan a gusto dentro de las adversidades.

> **Los hermanos no necesariamente tienen que decirse nada: pueden sentarse en una habitación, estar juntos y sentirse completamente cómodos con la presencia del uno con el otro.**
>
> **L EONARDO D I C APRIO**

Crear lazos entre nuestros hijos e hijas

Como madres y padres, debemos ocuparnos de fomentar unos buenos vínculos afectivos entre nuestros hijos. Además de aprender a tratarlos sin comparaciones, etiquetas, críticas ni favoritismos (entre otras actitudes incorrectas) y saber respetar sus necesidades reales y sus etapas de desarrollo, podemos realizar actividades que nos complementen como familia y que potencien los buenos sentimientos entre ellos, acercándolos emocionalmente.

ACTIVIDAD	OBJETIVOS
Compartir aficiones en familia	En vez de centrarnos en obligar a nuestros hijos e hijas a que tengan las mismas aficiones que nosotros o que sus hermanos, debemos hacer precisamente lo contrario: investigar en profundidad qué es lo que les gusta de verdad a cada uno de nuestros hijos y asegurarnos cada semana de que toda la familia comparte un tiempo dedicado a cada afición. Si, por ejemplo, a uno de nuestros hijos le encanta dibujar, se trata de tener un tiempo en familia donde todos dibujemos juntos, charlemos sobre el tema, busquemos colores, nos divirtamos y afiancemos vínculos, además de enseñar *in situ* habilidades comunicativas con nuestro ejemplo. Por supuesto, no dirigiremos la actividad, cada uno dibujará libremente y será respetado en todo momento, sin juicios ni críticas sobre lo que decida. Cultivar las aficiones semanalmente según los gustos de cada uno de nuestros hijos nos ayudará a pasar tiempo en familia y a fomentar las buenas relaciones entre ellos.
Recordar buenos momentos	Repasar los buenos momentos de la semana que hemos tenido cada uno de nosotros es imprescindible para conectar, escucharnos, comprendernos y ampliar la confianza.

	Por supuesto, cada uno habla de sus propios momentos y sensaciones, es decir, no podemos decir cosas como «me siento bien porque habéis hecho los deberes», ya que debemos enseñarles que su felicidad debe depender de ellos mismos, no de lo que los demás hagan o dejen de hacer según sus expectativas. De esta manera, se alejan de tener objetivos enfocados a los demás y se centran solo en sí mismos. Si nuestros hijos son muy pequeñitos, podemos verbalizar los buenos momentos vividos junto a ellos y que se impregnen de esos recuerdos y sensaciones. Aunque parezca que no lo entienden bien, el ambiente que se genera tiene efectos muy positivos para su cerebro.
Asambleas conjuntas	Podemos hacer pequeñas reuniones conjuntas, cuando nuestros hijos tengan más de tres años. Primero, las realizaremos una vez a la semana, después cada dos y luego una vez al mes. Irán disminuyendo en función del vínculo que vayamos forjando como familia, del número de conflictos que estemos consiguiendo evitar y del buen acompañamiento emocional de los conflictos inevitables. En estas reuniones participaremos todos los miembros del hogar; los padres estaremos de buen humor, seremos cariñosos, empáticos y respetuosos. Charlaremos uno

por uno sobre las cosas buenas y malas que nos han pasado durante la semana. Este punto es parecido al anterior, pero aquí sí que expresaremos aspectos negativos, teniendo en cuenta que solo nuestros hijos hablarán de los aspectos negativos de alguien de la casa. Por ejemplo: «Me sentí mal cuando mamá me riñó porque tardaba en dormirme». Reinará la confianza suficiente para que sepa que nadie lo va a juzgar ni a regañar por sus sentimientos, no tendrá miedo de decir lo que piensa y sabrá que su mamá le pedirá perdón cuando sea necesario. Los padres solo hablaremos de aspectos negativos de personas de fuera o que surjan entre nosotros como adultos y evitaremos hablar de forma negativa de nuestros hijos para no caer en el juicio y en la crítica, provocándoles un sentimiento de culpa que no sabrán equilibrar siendo niños. Tenemos que recordar que el aprendizaje de algo incorrecto se da cuando no hay acompañamiento óptimo por parte del adulto; ya que es un error bastante común. Escucharemos a todas las personas, explicaremos cosas de nuestra vida, no solo de lo que ocurra dentro del hogar, no juzgaremos ni compararemos, solo escucharemos, abrazaremos

	y reforzaremos nuestro vínculo. El objetivo es que tengan confianza en nosotros y nosotros en ellos, forjando así una unión que perdurará con el paso de los años. No es lo mismo decir «mis padres siempre estaban enfadados conmigo y me culpaban de todo» que decir «mis padres nos escuchaban a cada uno de nosotros sin juzgarnos y nos ayudaban a resolver las situaciones difíciles».
Cuatro cosas que les gustan y cuatro cosas que no les gustan de sus hermanos	Proponerles que digan, una vez a la semana, cuando estén juntos, cuatro cosas que les gusten de sus hermanos fomenta la búsqueda de aspectos positivos en el otro y el acercamiento. Además, es divertido y refuerza el afecto. No debemos juzgar lo que dicen ni tampoco forzarlos a que digan algo si no quieren, o a que señalen algo distinto de lo que han expresado. Por otro lado, decir cuatro cosas que no les gustan de sus hermanos les ayudará a tener más información sobre lo que sus hermanos no necesitan y sobre qué pueden hacer para modificarlo. Por supuesto, sin hacer sentir mal a ninguno de los dos, sin que sea una forma de echar cosas en cara o de discutir, solo de buscar soluciones que parecen imposibles.

Hablarles amorosamente del otro	Hay que fomentar las buenas relaciones entre ellos, así que debemos hablarles de cómo los quieren sus hermanos y de lo felices que son con ellos; esto los ayuda a sentir que se aman. No deberemos hacerlo cuando estemos pasando un tiempo individual con cada uno, sino cuando necesiten hablar de algún tema relacionado con sus hermanos estando a solas o bien cuando estemos juntos.
Pasárnoslo bien	Durante la infancia, el único objetivo es que se lo pasen bien, disfruten y jueguen; además, es lo único que necesita su cerebro para desarrollarse bien. Es muy positivo que participemos, que juguemos con nuestros hijos, nos riamos, nos lo pasemos bien, bailemos... Integrémonos en su mundo. Un instante de amor fraternal borra toda la ansiedad. Saborear estos momentos de cariño y de disfrute entre ellos es un regalo inesperado.
Jugar a juegos cooperativos	Utilizar puzles, plastilina, bloques, construcciones, inventar historias y escenificarlas, comprar juegos de mesa cooperativos, etc. Se trata de fomentar el vínculo, la cooperación, el logro conjunto de objetivos, el respeto, el amor y la tolerancia.

Mi mamá/papá me hace sentir bien cuando...	Jugar con ellos a que cada uno diga qué le hace sentir bien de sus padres fomenta la conexión entre todos y nos ayuda a mejorar. Incluso con niños muy pequeñitos podemos hacer este juego y aprender mucho de lo que expresan y necesitan.
Espacios de juego	Que nuestro hogar tenga diferentes lugares preparados para que jueguen juntos, espacios agradables que promuevan el juego libre y el entendimiento. Estos espacios nos ayudarán a fomentar la conexión y la buena relación entre ellos.
Respetar su propio orden	Los niños tienen su propio mundo interior y su manera de ver las cosas: es mucho más fácil comprender este mundo que intentar constantemente que salgan de él. Dejar a nuestros hijos tener su propio orden dentro de su desorden es lo mejor para no luchar contracorriente, no tener que acabar discutiendo con ellos y que los hermanos no se enfaden. Siempre que no sea perjudicial para su seguridad, su salud o su bienestar, podemos dejar que ellos se entiendan con la forma en que organizan las cosas.
Estar en contacto con la naturaleza	La naturaleza es necesaria para todos, pero sin duda lo es más para los niños y niñas. Hay que tener contacto semanal (y si se

	puede, diario) con la naturaleza. Montaña, playa, bosques, ríos, lagos... cualquier contacto que los ayude a ser libres emocional y físicamente. De esta forma, se sentirán mejor a todos los niveles y, por supuesto, en la relación con sus hermanos.
Colaborar con organizaciones	Participar en eventos solidarios y ayudar a los demás (donar y/o repartir comida, ropa o juguetes a personas necesitadas, etc.) fomenta las buenas relaciones entre ellos y los ayuda a valorar lo que tienen, hace que se sientan dichosos al colaborar y nos conecta como familia. Además, los acerca a la empatía y el respeto hacia los demás desde la tolerancia y la visión de igualdad de la humanidad.
No dejar que la rutina se apodere de nuestra vida	Rompamos con la rutina, al menos, una vez al mes. Hagamos cosas distintas, divertidas y que no les haga ver la vida siempre del mismo color. Por ejemplo, podemos recogerlos del cole un mediodía y llevarlos a comer por ahí, que se salten las clases para ir a la playa a jugar... No olvidarán nunca esos momentos.
Atmósfera de paz	Trabajemos profundamente para estar de buen humor en nuestro hogar. Por lo general, somos los adultos quienes lo vemos todo negro, nos enfadamos con el mundo... y por eso actuamos de forma incorrecta durante las peleas de nuestros hijos. Proponer-

	nos ser felices es una gran manera de transformar su día a día.
Viajar en familia	No todas las familias pueden permitirse viajes largos ni muy lejos y, en realidad, no son necesarios; se trata de realizar viajes cortos, cercanos, accesibles, pero que nos ayuden a desconectar del día a día, a conocernos, a conectar como familia y a estrechar nuestros vínculos afectivos.
Fomentar el arte	Propiciar el gusto por la lectura, la música, la pintura, la danza, el cine, etc. No imponiendo, sino enseñando, conociendo, descubriendo juntos... El arte siempre despierta las emociones, y este despertar nos ayuda a conectar con quienes nos rodean y a estar más equilibrados emocionalmente.
Agradecer junto a ellos	Cada día antes de irnos a dormir, acostumbrarnos a agradecer junto a nuestros hijos aquellos aspectos de la jornada que nos hayan gustado o que hayan fomentado nuestra alegría y satisfacción. De esta forma, aprenderán a ver siempre la parte positiva de su vida en vez de quedarse en la negatividad y en el vacío emocional.
Escribir en una libreta nuestros avances sobre las relaciones entre nuestros hijos	Una vez a la semana, cuando estemos tranquilos, solos y en silencio, podemos escribir en una

libreta los avances que creemos que hemos hecho en nuestra forma de acompañar las relaciones entre nuestros hijos, nuestros puntos fuertes y débiles y los objetivos que tenemos para los próximos días. Esto nos ayudará a mantenernos enfocados y motivados.

Acoplándonos a nuestros hijos e hijas y a sus necesidades, conseguiremos que la relación entre ellos sea como debe ser: profunda, respetuosa y con la capacidad de transformar sus vidas.

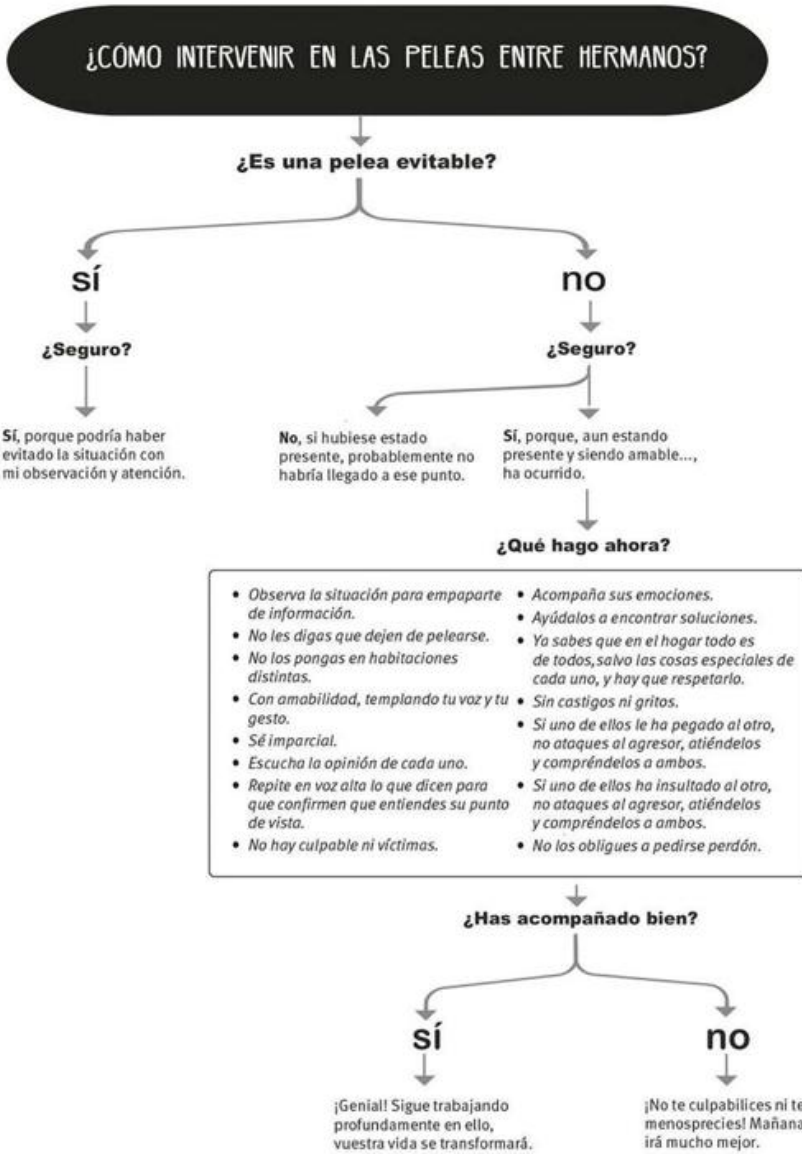
Lo mejor que nos está ocurriendo en estos momentos es poder educar a nuestros hijos para que se desarrollen como unos seres humanos que se aman a sí mismos y que respetan al prójimo.

Claro que es difícil verlo siempre de forma alegre y motivada, habrá momentos complicados que precisarán de mucha energía, concentración, paciencia y empatía por nuestra parte, pero sin duda vale la pena; además, aunque parezca eterna, la etapa de las peleas continuas acaba pronto si acompañamos a nuestros hijos como realmente necesitan, evitando que se queden enquistadas en su interior emocional.

Ellos se tienen para siempre, cuidemos su relación para que aprendan a cuidar de ellos mismos.

Tuve un hermano que fue mi salvación, hizo de mi infancia algo soportable.

M AURICE S ENDAK



Aprendizajes de este capítulo

- Observar de cerca las relaciones entre nuestros hijos dentro del hogar puede aportarnos mucha información sobre el desarrollo emocional y social de cada uno de ellos.
- Para saber actuar ante las peleas, debemos aprender, por un

lado, a eludir aquellas que sean evitables y, por otro, a distinguir lo que son peleas de lo que realmente no lo son. Por último, debemos tomarnos los momentos de conflicto como oportunidades de aprendizaje y de evolución en los que podamos conectar con ellos, entender sus necesidades y aportar nuestro granito de arena para promover una buena relación y sentimientos positivos entre ellos.

- El 90 % de los conflictos que se dan en los hogares entre padres e hijos se pueden evitar, y el otro 10 % restante son inevitables. La forma en la que se desarrollen dependerá, por supuesto, de nuestra actitud.
- Las peleas suelen darse principalmente para obtener atención, cariño y tiempo en exclusiva con los padres. Por tanto, cuando empecemos a cubrir estas necesidades psicológicas básicas, pese a los habituales impedimentos de horario, trabajo y de nuestro propio mundo emocional, veremos cómo sus peleas disminuyen.
- Cuando las peleas son inevitables, suele ser por cuestiones de posesión, a veces por los propios padres, por juguetes, dibujos o por cualquier otra cosa o circunstancia con la que en ese momento no estén de acuerdo. Dialogar y solucionar estas cuestiones que nos pueden parecer difíciles *in situ* les aporta herramientas sociales de por vida, ya que no tienen más remedio que establecer comunicación, negociar, aprender a comprenderse, respetar, conocer sus emociones, ponerse en el lugar del otro, etc.
- Las peleas pueden darse a cualquier edad y sin importar los años que se lleven entre ellos, es mucho más relevante el contexto en el que viven y el trato que reciben por parte de los padres que cualquier otro aspecto.
- Lo que les decimos y lo que les hacemos a nuestros hijos cuando están en una pelea es esencial para el desarrollo de esta y para su relación, tanto presente como futura.
- Ante las peleas inevitables, nuestro papel como mediadores es observar, no les digamos que dejen de pelearse ni los separemos. Debemos utilizar un tono amable, ser imparciales, escuchar todas las opiniones y repetir en voz alta lo que dicen para confirmar lo que sienten y que así ellos estén seguros de

que los entendemos, que no haya ni culpables ni víctimas. Nuestro deber es acompañar sus emociones, ayudarlos a encontrar soluciones, estar atentos a la idea de posesión, sin castigar ni gritar, sabiendo qué hacer cuando se pegan o se insultan, sin obligarlos a pedir perdón y sin sentirnos culpables si no los hemos acompañado como esperábamos.

- Las peleas entre hermanos con una buena intervención por nuestra parte los ayudan a desarrollar habilidades sociales y emocionales, propiciando que puedan conocerse mejor, quererse y sentirse seguros, desarrollar distintos modos de solucionar los problemas de forma pacífica y afable, comprender sus propias ideas y respetar las del otro, conocer sus emociones, calmar sus impulsos, respetar y ser respetados, así como prevenir el acoso escolar y/o actuar cuando se esté produciendo.
- Acoplándonos a nuestros hijos e hijas y a sus necesidades conseguiremos que la relación entre ellos sea como debe ser: profunda, respetuosa y capaz de transformar sus vidas.

7

Hermanos en otro tipo de situaciones

> **No es la carne y la sangre, sino el corazón, lo que nos hace padres e hijos.**
>
> **F RIEDRICH VON S CHILLER**

El entendimiento y el acompañamiento emocional son la clave

Cada familia es un mundo, cada niño es único. Hay familias y situaciones de todo tipo, por lo que, para ayudar a nuestros hijos e hijas en su relación, debemos actuar según nuestras particularidades.

No obstante, sea cual sea nuestra situación, el acompañamiento emocional es lo más importante. Mediante este, nos centramos en la necesidad cerebral real de cada uno de nuestros hijos, los comprendemos a la perfección y sabemos lo que requieren en cada momento. Así pues, dará igual si discuten por un juguete, por estar con mamá o porque cada uno quiere ir a un sitio diferente, ya que sabremos lidiar con ello desde la calma, el respeto y la comprensión.

Las madres y los padres se ponen en contacto conmigo, preocupados porque no saben cómo actuar en su hogar ante determinadas situaciones. Las preguntas que más se repiten son las relacionadas con cómo acompañar a los hijos cuando alguno de ellos tiene capacidades diferentes o padece alguna enfermedad, cómo llevar

a cabo este acompañamiento cuando se trata de gemelos, mellizos, trillizos..., cuando son hermanos de familias reconstituidas o cuando los hermanos son adoptivos. Por ello, voy a hablar de cada caso en particular para aportar tranquilidad a las familias que viven alguna de estas situaciones, pero, teniendo en cuenta todo lo aprendido a lo largo de la lectura, siempre haremos lo mismo: adecuarnos a la necesidad cerebral, psicológica y física de nuestros hijos en cada etapa de sus vidas.

Hermanos y enfermedad

Hay veces en que alguno de los hermanos tiene diversidad funcional [12] o está enfermo. En la mayoría de estos casos, la relación entre los hermanos es todavía más profunda e intensa y se quieren mucho. Sin embargo, suele ser difícil para los padres encontrar el equilibrio, ya que les cuesta ser neutrales y sienten preferencias por el hermano enfermo, ya que la preocupación y la pena se interponen. Esto, por supuesto, tiene el mismo impacto negativo que cualquier otro favoritismo, tanto para el «favorito» como para el que no lo es.

Hay que tomar medidas y empezar a integrar que, aunque nos adaptemos a sus necesidades, no podemos olvidar las del otro hijo. Se tiende a juzgar las necesidades del hijo no enfermo como necesidades de segunda o no prioritarias, por lo que sus emociones no se acompañan correctamente ni son tenidas en cuenta. Sus rabietas o momentos intensos se consideran exageraciones, no se atienden sus problemas escolares o de cualquier otra índole, etc. Parece que este hijo deba vivir dando las gracias por su salud, algo tremendamente injusto y cruel, ya que necesita y tiene el derecho a vivir su infancia con la situación de salud de la que goza en ese momento de su vida y ser respetado por ello. Además, se le suele cargar de responsabilidades para que ayude a sus padres en los cuidados de su hermano. De esta forma, pierde parte de su infancia y le creamos miedos, frustraciones, ansiedades y falta de autoestima, entre otras cosas.

En los hogares, se debe trabajar para normalizar la situación, tratar a cada uno en función de lo que requiera y recordar siempre las premisas de respeto hacia sus necesidades cerebrales reales y sus

etapas, acompañamiento emocional, empatía, afecto, tolerancia y amor incondicional.

Hermanos múltiples

El vínculo entre hermanos múltiples (gemelos, mellizos, trillizos...) es maravilloso, compartir útero materno al mismo tiempo es algo que no puede equipararse a ninguna otra experiencia. Los múltiples nacen compartiendo directamente la atención y el cariño de sus madres y padres, por lo que, aunque pueda parecer que están acostumbrados, la verdad es que deben adaptarse a la situación de su hogar y necesitan de igual modo exclusividad con sus progenitores. Además, suelen tener necesidades emocionales parecidas, ya que se encuentran en la misma etapa de desarrollo. Eso no quiere decir que necesiten lo mismo en las diferentes situaciones, sino que puede que atraviesen momentos parecidos con las mismas edades.

Las familias de hijos múltiples suelen utilizar mucho las comparaciones, algo que lima la autoestima de sus hijos y hace que experimenten celos e irritabilidad. Estas emociones de los hijos ponen muy nerviosos a los padres y hacen que la situación se convierta en algo difícil de sostener. Los niños tienen celos y necesitan más atención y amor, pero los padres se muestran reticentes y suelen mostrar un claro favorito. Lo que debemos trabajar en estos casos, además de todo en lo que hemos ido profundizando a lo largo de los capítulos anteriores, es la idea de individualidad. Se suele confundir tener más de un hijo a la vez con el hecho de que estos hijos vienen en *pack* , son la misma persona o una muy parecida. Debemos entender que, por mucho que se parezcan físicamente y compartan rasgos de su personalidad, son diferentes, únicos y especiales, y así deben ser tratados. Para ayudarnos, debemos llamarlos a cada uno por su nombre sin utilizar diminutivos o meterlos en un *pack* del tipo mis «mellis» o los «trillis», permitir que cada uno escoja su propia ropa (no deben ir vestidos igual como si fueran una misma persona), no regalarles las mismas cosas y tener siempre en cuenta la opinión de cada uno, sin comparaciones: ninguno es más listo, ni más alto, ni come mejor, etc.

En definitiva, dando exclusividad e individualidad a cada uno de nuestros hijos múltiples, lograremos que se sientan amados por lo que son y no por concepciones erróneas adquiridas socialmente.

> **A veces ser un hermano es incluso mejor que ser un superhéroe.**
>
> **M ARC B ROWN**

Hermanos en familias reconstituidas

Hoy en día, las familias reconstituidas son muy comunes y van en aumento. Suelen ser el resultado de la unión de dos adultos separados de su anterior pareja, donde uno de ellos o los dos tienen hijos de esa relación anterior.

Diversos estudios indican que suele ser la mujer la que tiene hijos de su anterior pareja, mientras que la nueva pareja no, aunque cada vez hay más nuevas parejas en las que ambos ya son padres. No es que se trate de una nueva moda, antes ya existía, pero el índice era mucho menor, puesto que solo ocurría cuando alguien enviudaba o se divorciaba; ahora es bastante usual y está normalizado; por suerte hemos ido avanzando. Cuando los niños y niñas crecen en estas familias, viven en dos casas y dividen su tiempo entre una y otra. Con sus hermanos biológicos, si los tienen, comparten todo el tiempo en ambas casas y con los hijos de las parejas de sus padres o con los hermanos nacidos de la unión de uno de sus padres con su nueva pareja solo comparten su tiempo en una de las casas.

Hay que integrar que nuestros hijos necesitan tiempo para adaptarse a la nueva situación y que, como todo cambio, implica un impacto emocional que debe ser acompañado y atendido. Los niños son muy agradecidos, y enseguida utilizan estas atenciones como

herramienta para adaptarse a la nueva situación y poner de su parte con interés. El mayor error que se comete en este tipo de familias es sustituir de alguna forma al otro progenitor cuando el hijo o los hijos no están en la casa de este y las nuevas parejas asumen un rol que no les pertenece. Lo más importante, pues, es que la nueva pareja tenga un papel complementario y no haga ni de madre ni de padre de los hijos de su pareja en ningún caso, solo de sus propios hijos.

Además, en tales situaciones a los niños se les exige que convivan con otros niños (a los que ni siquiera conocen), que se entiendan, se respeten y se acepten, incluso se les obliga a compartir habitación, ir al mismo colegio, jugar con las mismas cosas, etc. Esto solo conlleva problemas y carencias emocionales para ellos. Lo correcto es que continúen yendo a su colegio de siempre en la medida de lo posible, que sigan teniendo su propia habitación y que, en caso de tener que compartirla, lo hagan con sus hermanos biológicos y, por supuesto, no obligarlos a quererse y a llevarse bien si no están preparados: el afecto llega con el tiempo si se acompaña a los niños emocionalmente de forma correcta. Ninguno de los miembros de la pareja se inmiscuirá en cómo educa el otro, tan solo se ocupará de aportar un buen acompañamiento emocional a sus propios hijos, teniendo paciencia con la adaptación y dando a cada uno lo que necesite según la etapa de desarrollo emocional en la que se encuentre.

Cuando acompañamos emocionalmente estos procesos, todo resulta mucho más sencillo de lo que parecía en un principio, y más pronto que tarde se adaptan a la nueva situación y empiezan a verle aspectos positivos para sus vidas.

Hermanos y adopción

Cada vez son más comunes, también, las familias que tienen uno o varios hijos biológicos, y uno o varios adoptados. La relación y el vínculo afectivo entre ellos suele ser intenso, intercambian muestras de afecto con asiduidad y se quieren mucho. Tienen las mismas desavenencias que cualquier otro grupo de hermanos, pero el problema viene cuando los padres se interponen en su relación con sus miedos. Esos temores surgen, precisamente, del hecho de que sus hijos

sepan que son adoptados, y que esta información cree diferencias entre ellos, se quieran menos y no se traten bien o hagan algún tipo de exclusión. En realidad, no es más que una idea personal que viene dada por la sociedad y su poca empatía hacia las diferencias de cada persona, cuando, en realidad, lo normal sería aceptar y normalizar la diversidad, puesto que no hay ni una sola persona igual a otra.

Lo que deberían hacer los padres de este tipo de familias es no ocultar información a ninguno de sus hijos, ya que tienen el derecho a saber la verdad, esta será la forma de completar sus vidas, como personas y como hermanos. Cuando mentimos, potenciamos la rivalidad y las peleas, así como el desconocimiento de su verdadera esencia, ya que no es algo de lo que deban huir, sino algo que deben entender y normalizar, aceptando a su familia como es. Por otro lado, hay que educar en la idea de individualidad: cada persona es diferente, cada familia también lo es, y cada miembro de la familia tiene unas necesidades cerebrales diferentes. Por último, si el hijo biológico sabe que va a llegar un nuevo hermano, hay que hacerle partícipe de todo el proceso y no ocultarle nada, entendiendo también que la adaptación a la nueva situación le llevará un tiempo, como a cualquier otro niño cuando se convierte en hermano, por lo que necesitará el mismo acompañamiento emocional.

Como ves, sea en la situación que sea, debemos seguir las mismas pautas. Mediante estas, conseguiremos ser felices junto a nuestros hijos e hijas, y ellos lograrán tener la relación que necesitan y merecen como hermanos.

> **En medio de cada dificultad, reside la oportunidad.**
>
> **A LBERT E INSTEIN**

Aprendizajes de este capítulo

- En los hogares con hijos con necesidades especiales, se debe trabajar por normalizar la situación, tratar a cada uno en función de lo que requiera y recordar siempre las premisas de

respeto hacia sus necesidades cerebrales reales y sus etapas, acompañamiento emocional, empatía, tolerancia y amor.

- Dando exclusividad e individualidad a cada uno de nuestros hijos múltiples lograremos que se sientan amados por lo que son y no por concepciones erróneas adquiridas socialmente.
- Los niños que viven en una familia reconstituida necesitan tiempo para adaptarse a esta nueva situación, que, como todo cambio, causará un impacto emocional que debe ser acompañado y atendido.
- Los padres con hijos adoptados no deben ocultar esta información a ninguno de sus hijos, ya que tienen derecho a saber la verdad, ya que de esta será la forma de que tengan vidas más completas, como personas y como hermanos.

PARTE PRÁCTICA

¿Cómo funciona esta parte del libro?

Aunque lo expuesto hasta ahora en la parte teórica supone un antes y un después en la forma en que tratamos a nuestros hijos y su relación, esta segunda parte nos va a ayudar a afianzar todo lo aprendido y a que nos sintamos más seguros en nuestro día a día como mediadores en las situaciones de conflicto entre nuestros hijos e hijas.

Para ello, voy a presentarte ocho casos prácticos con los conflictos, tanto evitables como inevitables, más comunes entre hermanos. Estos casos incluyen la historia familiar de los protagonistas, una situación de conflicto entre hermanos que se genera comúnmente, la visión del conflicto desde el acompañamiento incorrecto, la visión del conflicto desde el acompañamiento correcto y respetuoso, un resumen de las herramientas utilizadas para solucionarlo sin dañar emocionalmente a ninguno de nuestros hijos y aportándoles valores de resiliencia, sostén y conocimiento de sí mismos y, por último, la propuesta de algunas cuestiones que trabajar como familia para fomentar la buena relación entre los hermanos, con el objetivo de que haya menos situaciones difíciles y de que las que se produzcan sean una fuente de aprendizaje óptimo para todos. De este modo podrás tener una idea aproximada de qué hacer ante una situación emocionalmente intensa entre tus hijos.

Los siguientes casos están basados en situaciones reales, aunque en estas pequeñas historias he creado familias y personajes ficticios.

Es importante tener en cuenta que cada familia es un mundo, y que cada niño es único, así que no debemos obsesionarnos con repetir las mismas frases que las que aparecen en los casos prácticos ni hacerlo de la misma forma. Se trata de algo mucho más profundo: comprender la verdadera esencia de todo lo leído hasta ahora y ser capaces de esforzarnos en transformar nuestro día a día, utilizar nuestras propias palabras y formas de demostrar el cariño, el respeto y el amor, y adaptar todo ello tanto a las necesidades y a la situación vital de nuestros hijos como a la nuestra, teniendo como base los siguientes principios:

- Desechar los patrones adquiridos con nuestros hermanos y hermanas y trabajar en esa relación desde la situación actual.
- Reflexionar sobre la relación que tuvimos con nuestro primogénito.
- Aportar a cada hijo lo que necesita respetando y entendiendo su etapa de desarrollo.
- Sin utilizar ningún tipo de castigo físico ni psicológico.
- Sin comparar, etiquetar, criticar, ni tener favoritos (o al menos sin demostrarlo), aceptando que todos somos diferentes y debemos ser respetados por ello.
- Saber qué son los celos y qué hacer cuando estos aparecen.
- Ser unos mediadores respetuosos, aprender a intervenir correctamente y a acompañar las emociones de nuestros hijos e hijas en todas las situaciones. Mantener una posición neutral durante las peleas y ser un hombro en el que ellos puedan apoyarse, y no un muro que tengan que atravesar.

Estoy segura de que esta parte práctica te va a ayudar mucho. Deseo que la disfrutes.

Un abrazo,

TANIA GARCÍA

El caso de Diana y Paola

Diana tiene dos años y medio. Es una niña que lo expresa todo con la mirada, tiene unos profundos ojos azules y a la que le gusta mucho la música.

Berta, su madre, suele decirles a sus amigas que ya es «mayorcita» para según qué comportamientos. Alega estar cansada de los llantos de la niña en cada sitio al que van, el parque, el supermercado, el pediatra, la escuela infantil... Dice que no puede más con ella.

Su hermana Paola ha nacido hace escasos cinco meses y, aunque su madre está en casa de excedencia, ha aumentado las horas en las que Diana está en la escuela infantil porque considera que así puede dedicarle a Paola el tiempo que necesita en sus primeros meses.

Diana tiene muchísimo miedo de que su madre la deje de querer, de que no la consuele durante la noche o prefiera estar siempre con su hermana en vez de con ella.

Su padre apenas está en casa, vive enganchado al móvil y al trabajo, y el ratito que está en casa por la noche lo dedica a sentarse en el sofá y a mirar el teléfono. Siempre lo ha hecho así y, aunque Berta es consciente de eso, es incapaz de pedirle que se comporte de otra forma; hace años que se siente muy lejos de él. A pesar de ello, no se decide a separarse debido a la incertidumbre sobre lo que sucederá después, aunque nunca lo verbaliza.

La relación entre Diana y su madre antes de que naciera la bebé era bastante estrecha, jugaban juntas a menudo y pasaban mucho tiempo

a solas. Habían sufrido una separación temprana, puesto que Berta empezó a trabajar pronto y su padre, trabajador autónomo, apenas estuvo de baja por paternidad. Diana pasa unas horas en la escuela infantil, pero por la tarde está con su madre.

Cuando su madre estaba embarazada de su hermana, tanto sus padres como sus abuelos y familiares le insistían, con gran jolgorio, en que era la «hermana mayor» y en que la bebé iba a necesitar estar con mamá todo el tiempo y ella tendría que jugar con papá o solita con sus instrumentos musicales.

Durante los primeros meses de vida de su hermana, Diana ha tenido explosiones emocionales constantes, se ha vuelto a hacer pis en la cama (aunque hacía medio año que había dejado el pañal por sí misma), llora constantemente, parece como enfadada y no quiere saber nada de su hermana. La molesta en cuanto tiene ocasión y sus padres lo llevan lo mejor que pueden.

Esto es lo que ocurrió la otra noche:

> Paola dormía plácidamente en su moisés, que sus padres colocan en el comedor mientras ellos y Diana cenan en la mesa.
>
> Diana se bajó de la trona con mucha habilidad y fue corriendo hacia su hermana. Le quitó el chupete y movió rápidamente el moisés con las manos mientras le decía bajito: «Mala».
>
> Su madre fue hacia allí en dos zancadas, le dio un tortazo en la manita, la apartó bruscamente y le dijo muy enfadada y gritando:
>
> —¡Eso no se hace! ¡Eres muy mala con tu hermana!
>
> Su padre siguió masticando sin levantarse, pero gritó:
>
> —¡Esta niña cada vez se porta peor!
>
> Diana lloró y lloró tumbada bocarriba en el suelo. Su madre atendió a Paola porque se había despertado y se la llevó a la habitación para estar más tranquila con ella.

¿Cuál habría sido el modo correcto de actuar?

> Diana se bajó de la trona con mucha habilidad y fue corriendo

hacia Paola. Le quitó el chupete y movió rápidamente el moisés con las manos mientras le decía bajito: «Mala».

Su madre fue hacia allí en dos zancadas, se agachó poniéndose a su altura, le dio un abrazo y se quedó con ella así unos minutos mientras Diana se echaba a llorar y hablaba sin que se le entendiera mucho. Su madre le dijo:

—Entiendo cómo te sientes, yo también me sentía así cuando me convertí en hermana. Estoy aquí para cuidarte, mi amor, te quiero.

Su padre, que se había levantado a la vez que Berta, atendió a la bebé. La cogió en brazos, le puso el chupete, comenzó a cantarle y se la llevó a otra habitación mientras conciliaba el sueño de nuevo.

Diana se recuperó poco a poco de su emoción. Su madre estuvo con ella todo el tiempo, notando cómo latían sus corazones mitras se abrazaban.

No hubo rencor ni críticas, solo aceptación, respeto, entendimiento, paciencia y amor.

¿Qué errores se cometieron y cómo se debería haber actuado desde el inicio?

FORMA INCORRECTA	FORMA CORRECTA
Su madre le dio una pequeña torta en la manita y la apartó bruscamente del lugar. Utilizó la fuerza.	Su madre no utiliza la violencia física ni psicológica en ningún caso.
Le dijo gritando: «¡Eso no se hace! ¡Eres muy mala con tu hermana!». La juzgó y la criticó.	Berta emplea un tono de voz templado, amable y cariñoso. Mantiene el contacto visual y físico. No juzga, ni critica, ni fomenta la etiqueta.
Su padre no colaboró; solo habló para aportar más malestar a la situación.	Su padre colabora, sabiendo que es Diana quien necesita prioritariamente a su madre.
Diana lloró tumbada bocarriba en el suelo. Estuvo sola, nadie la atendió emocionalmente.	Diana es atendida en todo momento por su madre, no se queda sola y expresa sus emociones mientras estas son atendidas.
Diana fue apartada de la escena y prodigaron toda su atención a la segunda hija.	Berta sabe que su primera hija la necesita más que la segunda en ese momento, así que la atiende con calma y seguridad.

Herramientas utilizadas para solucionar el conflicto

- Observar la situación y el estado emocional de Diana. Mediante esta observación, pudieron valorar qué ocurría y qué precisaba.
- No formular ni juicios ni críticas, solo aceptar sus lícitas emociones. Al hacer que Diana se sienta segura, amada y protegida, ella sabe que sus padres no van a dejar de quererla.
- Atender su estado emocional sin reproches. Entender, por tanto, que no se estaba portando mal ni tenía un comportamiento incorrecto, solo estaba expresando la desazón que le causaba su hermana, y necesitaba guía y comprensión.
- Aceptar que se exprese libremente y ver esta expresión como parte de su proceso y de su desarrollo, como algo necesario para

ella y, por supuesto, natural.

- Acompañar sus emociones siguiendo el paso a paso del acompañamiento: agacharse para ponerse a su altura, mirarla a los ojos con comprensión y empatía, escucharla y abrazarla.
- Esperar a que se recupere emocionalmente. Sin prisas, sin presiones, solo comprensión.

ASPECTOS QUE DEBEN TRABAJARSE PARA MEJORAR LA SITUACIÓN FAMILIAR

- ♥ Pasar tiempo a solas diariamente con Diana, principalmente su madre, aunque su padre también debería hacerlo para contribuir a que no se sienta desatendida cuando su madre necesite estar al cien por cien con Paola.
- ♥ Dormir cerca de ella para que se sienta protegida durante el sueño y vaya dejando atrás los sentimientos de abandono.
- ♥ Entender sus emociones. Dejarlas de ver como un problema e integrarlas como algo natural y normal.
- ♥ Acompañar sus emociones en todas las situaciones y ayudarla a recuperar la estabilidad emocional y que se adapte poco a poco a la nueva situación.
- ♥ Hablarle a la bebé sobre ella. Contarle qué juegos le gustan, cómo es, cuál es su comida favorita... De esta forma, a Diana se le da la seguridad que necesita, y ella siente que es importante para sus padres. Aunque sabe que en estos momentos su hermana necesita muchos cuidados, también es consciente de que pronto todo volverá a estar más calmado.
- ♥ El padre deberá involucrarse activamente en la educación de sus hijas participando y aportando, no siendo alguien ausente que no se implica en su familia.
- ♥ Tener paciencia y entender que las cosas no se equilibran al momento ni solas. Esto quiere decir que, aunque acompañemos bien las emociones, es probable que estas situaciones vuelvan a ocurrir y se repitan de otra forma. Lo único que hay que hacer es volver a acompañar con paciencia, entendimiento y amor.

- Recordar momentos bonitos. Ver fotos con Diana de cuando estaban los tres solos la ayudará a reconectar consigo misma y con sus padres. Será feliz y podrá aceptar más fácilmente la llegada de su hermana.
- Visitar juntos la naturaleza. Esto ayudará a liberar estrés y a reconectar, y será muy positivo en su día a día.
- Empatizar en todo momento con Diana. Ni charlas, ni gritos, ni verla como una hija diferente de la que es en realidad... No ser jueces de sus emociones, sino sus guías.

El caso de Elena y Mario

Mario tiene casi cuatro años y le encantan los dinosaurios. Su hermana Elena, de siete, prefiere el sistema solar. Mario odia el colegio, nunca quiere ir, y desde que empezó la escuela infantil con cinco meses llora todas las mañanas. Elena, sin embargo, se levanta cada día con ganas de ir al colegio, le encanta, es muy metódica con todo lo que allí hace, a veces, incluso pierde tiempo de recreo solo para empezar alguna ficha de las que le mandan como deberes para casa.

Los padres de Elena y Mario fueron malos estudiantes y ahora sienten una gran responsabilidad para con el futuro de sus hijos. La actitud de Mario les exacerba, no entienden por qué le molesta tanto ir al colegio y creen que el niño lo hace para llamar la atención. Comparan continuamente a Mario con Elena, quieren que, de alguna forma, deje de sufrir por ir a la escuela y se fije más en la felicidad de su hermana en lo referente al colegio.

Durante el embarazo de Mario, le contaron a Elena por encima que iba a ser hermana, ya que temían que, al llevar tanto tiempo solos con ella, su hija notara la diferencia al llegar el bebé y se sintiera mal. Durante el primer año de vida de Mario se volcaron muchísimo en ella por el mismo motivo: no deseaban que sufriera y que pensara que ya no la querían o algo parecido. Su madre solía pasar muchas horas con ella a solas, mientras su padre se quedaba con Mario. Además, realzaban todos los aspectos que consideraban positivos de Elena,

diciéndole a su hermano «todo lo que tenía que aprender» de su hermana mayor.

Elena quiere profundamente a Mario, se siente completa con él, es totalmente feliz desde que él está en sus vidas. Además, no le gusta que sus padres lo obliguen a que le guste el colegio, cree que cada uno es como es y suele decírselo a su hermano incluso delante de sus padres: «Tú tranquilo, Mario, no te preocupes, que yo te entiendo, no tiene por qué gustarte el cole». Cuando su madre lo escucha, se enfada muchísimo y le dice a su hija que debe ayudarla en eso para que su hermano lo supere.

Mario también quiere a Elena, es como su salvadora, juegan mucho juntos y se divierten, aunque a veces él desee pagar con ella su resentimiento interior sin ser consciente de ello.

Cuando estuvieron confinados por el coronavirus [13] y sin ir al colegio, ¡Mario estaba en la gloria! Elena, sin embargo, lo llevaba peor, pero se entretenía escribiendo y dibujando. Mario aprovechaba cada día para chincharla y quitarle sus cosas más a menudo que antes.

Solían darse situaciones parecidas a esta:

> Elena estaba entretenida jugando con sus animales de peluche, algo que en casa consideraban de su propiedad, ya que así ella lo estimó... Un día, Mario le quitó de repente el elefante que tenía en las manos, diciéndole en tono de burla:
>
> —¡Voy a rompértelo, mira! —dijo mientras estiraba el peluche por las extremidades.
>
> —¡No! Por favor —respondió Elena con lágrimas en los ojos.
>
> —Vale, no lo rompo, ¡pero me lo quedo! —le contestó Mario.
>
> Su padre salió corriendo de la cocina y fue hacia ellos:
>
> —¿Otra vez tocándole las narices a tu hermana, Mario? ¡Trae para acá! Y vete a tu cuarto —replicó con voz ruda—. Tranquila, cariño, todo está bien —le dijo a Elena agachándose a su altura.
>
> Mario se quedó cabizbajo, comenzó a morderse las uñas y susurró un «perdona» que Elena no alcanzó a escuchar, mientras caminaba cabizbajo por el pasillo hacia su cuarto.

¿Cuál habría sido el modo correcto de actuar?

—¡Voy a rompértelo, mira! —dijo mientras estiraba el peluche por las extremidades.

En ese momento, su padre, que acostumbra a estar cerca de ellos, observando, escuchando y atendiéndolos cuando es necesario, entró en la habitación, se agachó y miró a Mario a los ojos con amabilidad. Entrelazó la mano libre de su hijo con una de sus manos y le dijo con un tono de voz templado:

—¿Estás bien, Mario?

—Sí, pero estoy aburrido —contestó casi a punto de llorar.

—Entiendo, estás aburrido y te apetece jugar. ¿Quieres jugar a alguna cosa conmigo? —le propuso con una sonrisa amplia, comprendiendo su situación.

—¡Sí! ¡Hagamos un puzle juntos en mi cuarto! —dijo exaltado.

—¡Genial! —contestó su padre.

Antes de marcharse, le cogió suavemente el peluche y le dijo:

—Cariño, le devolvemos el elefante a Elena, pues, como sabemos, es algo que ella considera especial y debemos cuidarlo, ¿vale? —Y se lo entregó a Elena.

—Gracias, papá —respondió su hija abrazando el peluche.

—¿Quieres venir a hacer un puzle con nosotros? —le preguntó, aun sabiendo de antemano su respuesta.

—No, prefiero quedarme aquí —dijo convencida.

Su padre le dio un beso a Elena en la mejilla y le preguntó si estaba bien. Ella asintió con la cabeza y siguió jugando.

—¡Vamos, Mario! —dijo, cogiéndolo en brazos como si fuera un avión.

Antes de salir de la habitación con su padre, Mario se volvió, hizo una mueca cariñosa y le pidió perdón a Elena. Le había salido de dentro.

Su hermana le hizo un gesto con el pulgar hacia arriba en señal de aprobación.

¿Qué errores se cometieron y cómo se debería haber actuado desde el inicio?

FORMA INCORRECTA	FORMA CORRECTA
Su padre no estaba cerca de sus hijos, no era consciente de la situación hasta que escuchó gritos.	Su padre acostumbra a estar cerca de ellos, observando, escuchando y atendiéndolos cuando es necesario.
Habló en mal tono a Mario y potenció las diferencias entre sus hijos.	Se agacha para mirarlos a los ojos, emplea un tono de voz adecuado y tiene una actitud cariñosa y empática. Los acompaña emocionalmente manteniendo el contacto físico.
Lo mandó a su cuarto, es decir, lo castigó.	No contempla en ningún caso la idea de separarlos ni castigar a Mario. Entiende que ambos deben ser escuchados y guiados.
Su padre solo consoló a Elena. Consideró a Mario el malo de la película y generó todavía más rabia interior en él.	Los dos son atendidos y acompañados emocionalmente. No hay culpables ni víctimas, no hay violencia física ni psicológica.
No comprendió a su hijo.	Entiende a su hijo y enseguida sabe comprender la necesidad del niño y su ausencia como padre. Lo ayuda a encontrar una solución para sentirse mejor y que no implique hacer daño a nadie.
Mario se quedó cabizbajo y se mordió las uñas, le invadió la culpa, la inseguridad y sintió frustración e impotencia ante el posicionamiento de su padre.	Mario necesita que su padre lo comprenda y lo atienda, que lo rescate emocionalmente y le enseñe mediante el ejemplo y con calma que chantajear a su hermana no es el buen camino para sentirse mejor. Le ofrece opciones para sentirse cuidado, sin críticas ni amenazas. Aprende poco a poco que no hay que dañar para sentirse atendido, puesto que a él tampoco se le daña cuando necesita expresar sus emociones.

Herramientas utilizadas para solucionar el conflicto

- Escuchar la situación para intervenir de forma apropiada. A veces, aunque no podamos estar cerca, sí podemos escuchar y actuar de forma adecuada, como hizo el padre en el caso correcto.
- Sentir empatía por ambos, no solo por el que ha sufrido el chantaje, y darles a los dos la importancia que merecen. Nadie

es mejor que nadie, ninguno debe ser tratado mal.

- Ayudarlos a encontrar soluciones sin dañarlos. Ser consciente de la situación emocional de cada uno.
- Respetar la idea de posesión. Ese juguete no era suyo y la familia lo tenía integrado como tal.
- Descartar la violencia tanto física como verbal para llegar a una buena resolución. Es decir, una resolución que no dañe ni física ni psicológicamente a los hijos. Nunca hay que utilizar la violencia.
- Acompañar las emociones de los dos sin posicionamientos ni juicios, sino con imparcialidad, sabiendo estar con templanza, respeto y amor en todo momento.
- Saber qué papel ejercer ante la agresividad psicológica de su hijo hacia su hija. Analizar su comportamiento y acompañar sin potenciar las diferencias entre ellos.

ASPECTOS QUE DEBEN TRABAJARSE PARA MEJORAR LA SITUACIÓN FAMILIAR

- Dejar de comparar a sus hijos. La comparación y el acompañamiento incorrecto han sido los responsables de la situación de inseguridad y baja autoestima de Mario. Dejar de comparar debe ser la prioridad familiar.
- Reflexionar antes de hablar. Evitaremos así el uso de las comparaciones y prevendremos los problemas que esto implica.
- Ser ejemplo de un buen concepto de nosotros mismos. Los padres no se sienten bien con ellos mismos porque no fueron buenos en los estudios y deben liberarse de esta etiqueta que se han impuesto para saber educar a sus hijos.
- Aceptar a Mario tal y como es. Trabajar en la aceptación los ayudará a entender que su hijo es diferente, igual que todos los seres humanos, y que no necesita exigencias, solo amor, respeto y tolerancia hacia su situación.
- Acompañar sus emociones en cuanto a su postura respecto a la escuela. Investigar y analizar por qué no quiere ir, qué ocurre,

y pedir que lo acompañen emocionalmente también en el centro. Se trata de que Mario se sienta cada vez mejor, siga su propio ritmo, escuche su interior y sepa que tiene el apoyo total de sus padres.

- Tiempo individual diario con él. Pasar tiempo a solas con Mario atendiéndolo en exclusiva lo ayudará a mejorar su autoestima, a sentirse amado y a no compararse continuamente con su hermana, potenciando así la confianza entre ambos.
- Juegos cooperativos. Realizar juegos divertidos y originales en los que se deba cooperar afianzará el vínculo entre todos, y les ayudará a conectar con las emociones y necesidades de los demás.
- Viajar en familia. De este modo, conocerán muchos lugares, se divertirán y potenciarán la confianza entre ellos.
- Decir a menudo «te quiero» sin vergüenza ni tapujos, y demostrarlo con besos y abrazos. Así se afianza el apego y la alegría en familia.
- Pedir perdón por exigir lo que el niño no puede dar, y cuando se utilice la comparación o se cometan otros errores.
- Celebrar asambleas conjuntas. Una vez a la semana, deberían hacer reuniones familiares respetuosas en las que hablar de todo lo que les hubiese ocurrido durante la semana, crear lazos, fomentar la confianza entre ellos, etc., sin juicios, críticas ni imposiciones, solo conectando y hablando de todo sin tabúes ni miedos.

El caso de Alejandro, César y Sara

Alejandro, de diez años, es el primer hijo de la familia. Desde pequeñito tiene muchos miedos: a la oscuridad, a dormir solo, a los perros... Sus padres suelen llamarlo «asustica», porque, en vez de dejar los miedos con la edad, parece que va sumándolos. Es un niño que pocas veces expresa lo que siente, se lo guarda todo para sí.

César, de seis años, es el «valiente» de la familia. Se atreve a todo, corre por todas partes, le gustan los deportes rudos, los inventos arriesgados y ensuciarse constantemente. Tampoco llora nunca, aunque se enfada a menudo.

Alejandro y él se pasan el día peleando, desde que se ven a primera hora de la mañana hasta que se acuestan. César se ríe de los miedos de su hermano y Alejandro de las caídas de César. Comparten habitación, algo que en el fondo les gusta, pero que supone constantes disputas diarias.

A Sara, de cuatro años, todos la llaman «peque». Duerme con sus padres, que están muy volcados en ella. Le han diagnosticado dislexia recientemente y en el colegio lo está pasando fatal. Sus padres consideran que todos sus esfuerzos deben estar enfocados en que se sienta mejor. Los hermanos no le prestan mucha atención en casa, sin embargo, intentan protegerla en el colegio durante la hora del patio si la ven incómoda con algún compañero (o si eso les parece).

Los padres son, en general, cariñosos, les gusta estar con sus hijos y ver cómo crecen estando cada vez más alegres en su día a día. No

obstante, se ponen muy nerviosos si sus hijos se enfadan entre ellos o les solicitan ayuda de forma reiterada. Además, ambos dan mucha importancia a las tareas diarias como hacer las camas, bajar la basura o poner la mesa... Esto genera muchos conflictos familiares, ya que se centran en enseñar estas tareas a sus hijos y les exigen que las hagan, pero, como los niños no quieren, se enfadan y pierden los nervios: es entonces cuando los castigan y les retiran la palabra. Eso sí, solo suelen actuar así con sus dos primeros hijos, ya que consideran que Sara tiene bastante con su situación.

No entienden por qué Alejandro se asusta con tanta facilidad y quieren que deje ya de tener tantos miedos y preocupaciones. Les gustaría que se pareciese a César («tan independiente y echado para adelante», dicen) y han tenido varias reuniones en la escuela para que los orienten sobre cómo hacer desaparecer los miedos de Alejandro cuanto antes. Piensan que, como con la dislexia, puede haber ejercicios para hacer en casa que le ayuden a vencer sus miedos continuos.

Últimamente hay más conflictos en casa, y siguen el mismo patrón: Alejandro y César juntos y la madre atendiendo a Sara. El otro día, la situación se desarrolló así:

> Por la tarde, después del colegio, Alejandro y César estaban el sofá, viendo un documental de animales. Mientras, su madre ayudaba a Sara con sus ejercicios para trabajar la dislexia en la misma sala, pero en un rincón aparte donde tienen un escritorio. Su padre aún estaba en el trabajo.
>
> De repente, en la tele salieron en primer plano unas hienas que se estaban comiendo una cebra; Alejandro se puso a temblar y cambió de canal a toda prisa . César se tiró encima de él para cogerle el mando y empezó a gritarle en tono burlón:
>
> —¡Asustica, asustica, eres el más miedica del cole! ¡Dame el mando!
>
> —Imbécil —le respondió Alejandro, dándole una colleja a su hermano en la cabeza.
>
> Su madre, desde donde estaba, les gritó muy enfadada:
>
> —¡Dejad de pelearos, por favor! Alejandro, si vuelves a

pegarle a tu hermano, te cuelgo un póster de hienas en tu habitación.

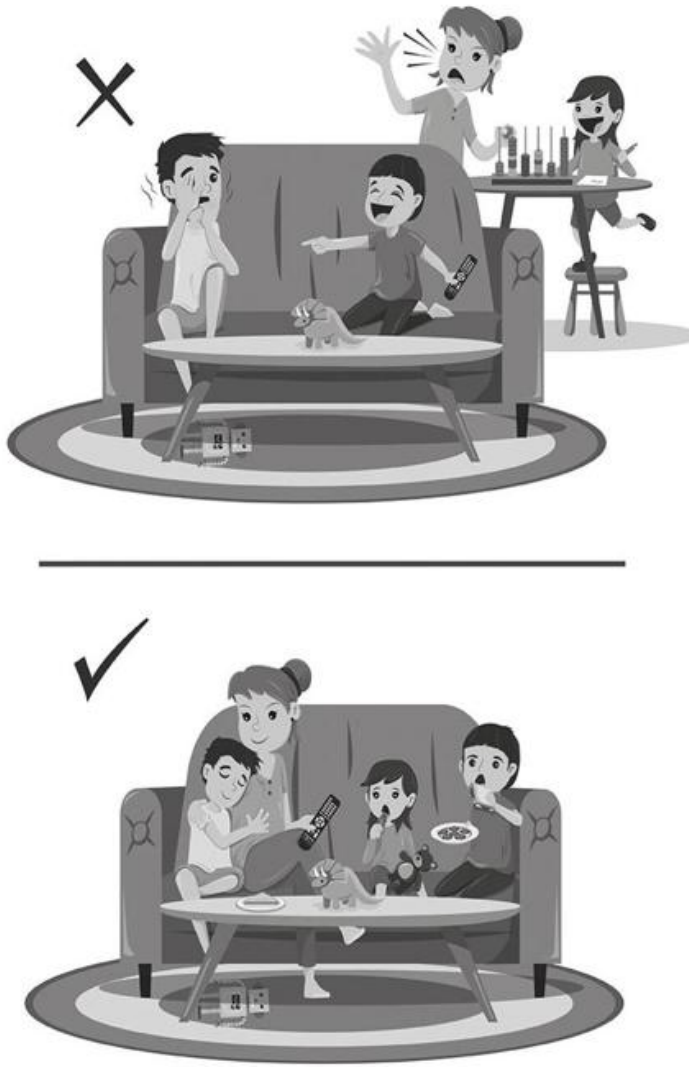
Alejandro se echó a llorar y salió corriendo hacia el lavabo, se miró en el espejo y se dijo a sí mismo: «Estoy harto de ser tan miedica».

¿Cuál habría sido el modo correcto de actuar?

Por la tarde, después del colegio, Alejandro, César y Sara estaban en el sofá, viendo con su madre un documental de animales. Su padre aún estaba en el trabajo.

De repente, salieron en primer plano unas hienas que se estaban comiendo a una cebra y Alejandro cambió de canal porque le daba miedo. Enseguida, su madre le dijo mientras lo abrazaba:

—Cariño, ya estás conmigo, cierra los ojos y abrázame fuerte, ¿vale? Le daré el mando a tu hermano para que pueda seguir viendo el documental, y en cuanto pase, te avisaré y ya podrás mirar si quieres.



Le cogió el mando suavemente y se lo ofreció a César; este, mientras volvía a cambiar el canal, gritó:

—Asustica.

—César, cariño, ya sabes que todos somos diferentes y que los miedos son normales. Cada uno tenemos nuestro propio proceso y debe ser respetado —le explicó su madre con voz amorosa.

—Ya, pero siempre tiene miedo. A mí las hienas no me dan

nada de miedo —reiteró.

—¡Es genial que no te den miedo! Lo importante es que en esta familia todos nos queramos tal y como somos —le dijo con simpatía mientras seguía abrazando a su otro hijo.

—Alejandro —dijeron César y Sara al unísono—, las hienas ya han acabado de comerse esa cebra, ya puedes mirar.

Alejandro volvió a mirar, contento, y siguieron viendo el documental.

¿Qué errores se cometieron y cómo se debería haber actuado desde el inicio?

FORMA INCORRECTA	FORMA CORRECTA
Su madre solo prestaba atención a Sara, ya que su preocupación por la dislexia la absorbía.	Su madre es consciente de las necesidades emocionales de cada uno de sus hijos, por lo que aprovecha ese ratito de aprendizaje familiar para estar con los tres. Más tarde, se ocupará de ayudarlos individualmente, organizándose y entendiendo las emociones de cada uno de sus hijos.
Les gritó en la distancia, ni siquiera se acercó a ellos y los instó a que dejaran de pelearse.	Está en el sofá con ellos. Les habla con amabilidad en todo momento y con voz templada y coherente. Es cariñosa y comprensiva.

Se posicionó del lado de César, ya que él era quien había sido objeto de agresividad física por parte de Alejandro.	Evita gran parte del conflicto con su intervención inicial al comprender y respetar los miedos de Alejandro. Además, facilita una solución con la que también respeta a sus otros hijos, ya que ellos siguen viendo el documental, y se muestra paciente y amorosa con Alejandro, dándole así la ayuda que necesita. Cuando César critica, también lo acompaña, pasando por alto sus formas y sus palabras, solo le orienta acerca de los miedos y la comprensión. Entiende su postura y le ofrece herramientas de respeto y empatía.
Chantajeó emocionalmente a su hijo a fin de resolver la situación.	Alejandro no se defiende pegando, puesto que su madre ha sabido actuar y acompañarlo emocionalmente. No obstante, chantajear a un hijo porque pega es igual de contraproducente que cualquier otro tipo de medida psicológica incorrecta. Para enseñarle que no se pega, nunca hay que actuar con violencia, sino con comprensión, atención y ayudándolo a buscar soluciones.
Alejandro estaba harto de sí mismo.	Necesita que su madre lo cuide, lo entienda, lo atienda y no vea sus miedos como un problema que hay que evitar o como algo vergonzoso. Y, por supuesto, no se posiciona en estos enfrentamientos, ya que tan incorrecto es mofarse de un hermano y de sus necesidades emocionales como pegarle. La neutralidad y el amor de la madre son la clave. Alejandro se siente tranquilo y seguro, puesto que sabe que su madre tiene razón: los miedos deben ser respetados y escuchados, no te conviertes en un «asustica» por tenerlos.

Herramientas utilizadas para solucionar el conflicto

- Ser cercana y atender a todos sus hijos. Los tres se sienten cubiertos emocionalmente y entienden las diferencias de personalidad de cada uno.
- Acompañar a nivel emocional los miedos de Alejandro. Sin críticas ni mofas, y sin verlo como un problema, solo conectando con su sentir.

- Atender las emociones de todos: abrazar a Alejandro y fomentar, a su vez, que sus otros hijos sigan viendo el documental.
- Ser neutral. Respetar también la reacción de César sin catalogarlo como culpable, sino enseñarle que todos debemos ser respetados desde el amor y la tolerancia.
- Olvidar la idea de que dejen de pelearse al instante, centrándose en ellos sin prisas ni exigencias, fluyendo con la situación.
- Dejar de lado la violencia psicológica para conseguir silencio y conocer sus propias emociones, a fin de acompañar correctamente las de sus hijos.
- Aportar seguridad a Alejandro y ayudarlo con respeto y empatía a aceptarse tal como es.

ASPECTOS QUE DEBEN TRABAJARSE PARA MEJORAR LA SITUACIÓN FAMILIAR

- Esforzarse conscientemente en retirar las etiquetas de sus hijos («asustica», «valiente» y «peque»). La más profunda es la de Alejandro, seguida de la de César. Para ello, deberían emprender una restructuración total: dejar de llamarlo «asustica», reunirse con sus hijos y decirles que, a partir de ese momento, ya no volverá a repetirse, hablarlo con el resto de los familiares y en la escuela. Se trata de dejar de etiquetarlos día tras día, sabiendo, de verdad, la importancia de hacerlo.
- Acompañar los miedos de Alejandro, ya que es lo único que necesita. Ofrecerle comprensión, atención y tiempo. No forzarlo a que deje de tener miedos ni juzgarlos, tampoco verbalizar su frustración de adulta ante ellos. Amor, paciencia y guía.
- El padre tendría que pasar más tiempo en casa. Sería lo ideal, pero si esto no es posible, puede involucrarse más con sus hijos cuando llega. De esta forma, conectará con ellos, los conocerá más y avanzarán juntos como familia.
- Pasar tiempo con los tres de forma individual. Cada uno de los hijos necesita tiempo individual con sus padres, y con su madre especialmente. De esta manera, aumentará la confianza y la

autoestima de los tres, se centrarán en sí mismos y no tanto en los demás, y recuperarán la confianza en sus padres.

- No tener a Sara como prioridad. Los tres hijos los necesitan, obviamente, así que no deben aportar lo mismo a todos, sino a cada uno lo que necesita. En este caso, están agobiando a Sara, de tan solo cuatro años, con sus necesidades en el tema de la dislexia, y dejando de lado las necesidades de sus otros hijos, que con esta situación siguen potenciando su etiqueta . Flexibilizar y ser conscientes los ayudará a avanzar.
- No hacer extensibles sus obligaciones del mundo adulto a sus hijos. Los padres están centrados en enseñarles rutinas que pertenecen a los adultos, en vez de enfocarse en las necesidades emocionales de sus hijos. Para enseñar esas cuestiones (poner la mesa, tirar la basura, etc.) hace falta ejemplo, y que lo vayan integrando poco a poco como algo normal y natural en sus hogares. Lo que realmente importa cuando educamos a nuestros hijos e hijas es su estado emocional: mientras ellos estén bien psicológicamente, todo lo aprenderán e integrarán en el momento oportuno.
- Visitar la naturaleza. Para conectar como familia y consigo mismos es muy importante que disfruten juntos de la naturaleza; de esta manera, potenciarán los buenos vínculos entre ellos, se conocerán más a sí mismos y se liberarán de las tensiones diarias.
- Jugar juntos. Es esencial que los padres jueguen con sus tres hijos todos los días, que se diviertan, propongan juegos de cooperación y utilicen el juego como aprendizaje. Esta práctica les será de ayuda a los tres en cada área: a Alejandro con sus miedos, a César con su afán de ser valiente, alejándose de su etiqueta de ser siempre «el fuerte» y abriéndose a sus emociones, y a Sara con su dislexia, ya que el juego es terapia, y si además es con sus padres, la mejor de ellas.
- Crear una atmósfera de paz. Los padres deben esforzarse en establecer una atmósfera de calma en el hogar que vaya más allá del cariño y las atenciones; es bueno que los padres se centren también en estar más calmados, siendo realmente respetuosos y empáticos. Eso contribuirá a que todo esté más

equilibrado y a que sus hijos sean más felices, descubriendo oportunidades donde antes no las veían.

- Mi mamá/papá me hace sentir bien cuando... Es muy importante para esta familia practicar este ejercicio con los tres hijos de forma individual y sin emitir juicios sobre sus respuestas para avanzar en el vínculo y aprender de los errores.
- Escribir en una libreta sus avances. Como padres, es aconsejable ir escribiendo la evolución que se va produciendo y cómo van resolviendo los conflictos entre ellos, reflexionando sobre el efecto emocional que tiene en sus hijos siempre que acompañan de forma óptima.
- Agradecer. Cada noche, junto con sus hijos, pensar en las cosas que han hecho de su día un día mejor y decirlas en voz alta, acompañándolas de un «gracias».

El caso de Eli y Gemma

Eli y Gemma son gemelas, tienen doce años, y desde hace un año viven una semana con su madre y otra con su padre, ya que están separados.

Se parecen mucho físicamente: son altas y lucen una bonita sonrisa con aparato. Sus padres insisten en que se vistan siempre igual, por lo que parecen casi la misma persona. Van al mismo colegio, pero a clases diferentes. Gemma se siente a gusto en la escuela, pero Eli no tanto, porque no logra conectar con ninguna compañera ni compañero y, además, está convencida de que el profesor de matemáticas le tiene «manía» y siempre le suspende todos los exámenes, sin valorar su esfuerzo. Sus padres se toman todo esto como una lección de vida que la ayudará a ser fuerte.

Desde pequeñas, sus padres siempre han dicho que Gemma es de su madre y Eli de su padre, como si ambas no fueran hijas de los dos. Esto hace que a su madre le irriten mucho las cosas de Eli y la compare continuamente con Gemma, y que su padre haga lo mismo, pero con la otra hija. Esta comparación continua y este posicionamiento declarado se produce también en las relaciones familiares: en casa de la familia paterna Eli es la «buena», la más lista y la más guapa, y en casa de la familia materna es Gemma... con todo lo que eso conlleva.

Como es obvio, siempre ocurre que, inevitablemente, una de ellas está incómoda en casa de su madre o de su padre. Suelen discutir por

todo (la ropa, la comida, la tableta...) y la convivencia se hace muy dura, puesto que los padres suelen posicionarse siempre con la hija a la que consideran más parecida a sí mismos. Los padres son muy diferentes y como pareja chocaban mucho. A la hora de educar, el padre es más autoritario y grita constantemente, mientras que la madre es más flexible y utiliza un tono de voz más bajo; sin embargo, ambos son estrictos con los quehaceres diarios y la exigencia académica, y están convencidos de que sus hijas son como unas adultas inexpertas. Consideran que, aunque les queda mucho por vivir, Eli y Gemma deben comprender y hacer ya determinadas cosas. Desde que se separaron, sus diferencias son más patentes que nunca, puesto que aprovechan para mandarse mensajes negativos subliminales mediante sus hijas y delante de ellas siempre hablan mal del otro progenitor.

Una tarde, la situación de conflicto a raíz de las posesiones en casa de su madre se complicó más que de costumbre:

> Eli y Gemma acababan de llegar a casa de la actividad extraescolar, ambas estudiaban inglés. Iban solas, ya que el colegio estaba a diez minutos caminando y su madre consideraba que podían volver sin compañía.
>
> Al entrar por la puerta, corrieron a saludar a su madre, que se encontraba en el sofá viendo una serie en la televisión. Ella comía en casa y se relajaba hasta que llegaban sus hijas.
>
> Enseguida les indicó que fueran cada una a su habitación a hacer los deberes. Al pasar por la habitación de Eli, Gemma se dio cuenta de que su hermana había utilizado sus zapatillas de deporte en la clase de gimnasia del día anterior, al verlas en la mochila de deporte que estaba tirada en el suelo. Y le dijo:
>
> —¿Eres tonta, Eli? Te he dicho mil veces que no te pongas mis cosas. —Corrió hacia ella y lanzó las zapatillas hacia el pasillo por donde cruzaba su hermana.
>
> —Lo siento, me he equivocado. Como son iguales que las mías y tenemos el mismo pie... —se disculpó Eli.
>
> —Sí, claro, ¡y yo me lo creo! Mira lo que hago con las tuyas.

—Cogió las zapatillas de Eli y cortó los cordones con unas tijeras.

—¡Eres imbécil! —dijo Eli, llorando. Y se dirigió corriendo al cuarto de su hermana para hacer lo mismo que había hecho ella.

Cuando Gemma empezó a pedirle por favor que no lo hiciese, apareció su madre:

—¿Qué te crees que haces, Eli? —le gritó—. Trae para acá las zapatillas, anda, y que sepas que estás castigada un mes sin la tableta.

—Pero, mamá, ella ha cortado los cordones de las mías antes, ¡mira! —le dijo mientras corría llorando hacia su cuarto a por las zapatillas.

—Está bien, Gemma, castigada dos semanas sin la tableta. Y, ahora, las dos a vuestro cuarto a hacer deberes. No quiero que se hable más del tema.

—¡Pero si ha empezado ella! ¡Me ha roto los cordones! —contestó Eli, que seguía llorando.

—Si no te las hubieses puesto, no estaríamos así. Asunto zanjado entonces —sentenció su madre.

Ambas se metieron en sus respectivas habitaciones. Eli no paraba de llorar y Gemma miró sus zapatillas satisfecha.

¿Cuál habría sido el modo correcto de actuar?

Nada más terminar la actividad extraescolar, Eli y Gemma corrieron hacia su madre, que las esperaba en la puerta del colegio. Fueron charlando durante el camino hacia casa, las dos con muchas ganas de contarle cómo les había ido el día. Su madre tuvo que intervenir un par de veces, deteniendo la marcha, agachándose a la altura de ambas y mirándolas a los ojos con cariño:

—Las dos sois importantes para mí, os voy a escuchar a las dos. De aquí hasta que lleguemos a casa habremos podido hablar todas. —Y les acarició las mejillas a ambas.

Cuando llegaron, prepararon la merienda las tres juntas y fueron a comérsela al sofá mientras seguían charlando. Después, las niñas quisieron jugar un rato al parchís con su madre antes de ponerse a hacer los deberes.

Camino de su habitación, Gemma se dio cuenta de que su hermana había utilizado sus zapatillas de deporte en la clase de gimnasia del día anterior, al verlas en la mochila de deporte que estaba tirada en el suelo. Y le dijo:

—¿Eres tonta, Eli? Te he dicho mil veces que no te pongas mis cosas. —Corrió hacia ella y lanzó las zapatillas hacia el pasillo por donde cruzaba Eli.

Su madre se dirigió hacia el pasillo y con voz y gesto calmado preguntó:

—¿Qué ocurre, chicas? ¿Puedo ayudaros?

—¡Me equivoqué y utilicé las zapatillas de Gemma! Ya le he dicho que son iguales que las mías y que tenemos el mismo pie, por eso fue —se defendió Eli nerviosa.

—¡Y yo no me lo creo! Las ha cogido a propósito —dijo Gemma.

—Ajá, así que tu hermana hizo deporte con tus zapatillas y no te ha parecido bien. Y tú, Eli, piensas que fue sin querer —concluyó su madre.

—Sí, eso pasa —confirmó Gemma medio enfadada, pero más tranquila.

—Es normal que os sintáis así —les dijo su madre mientras las instaba a ir hacia sus brazos—. ¿Cómo creéis que podríamos solucionar este malestar?

Las dos, acurrucadas en el seno de su madre cada una en un brazo, coincidieron en que no tenía solución.

—La verdad es que las zapatillas son tuyas, Gemma, y Eli se equivocó, pero podemos ver la parte positiva: las ha traído de vuelta sanas y salvas, ¿verdad? ¿Qué os parece si cambiamos los cordones de color y así no os confundís de nuevo de zapatillas?

—¡Vale, yo los quiero verdes! —dijo Gemma.

—¡Yo amarillos! —señaló Eli.

—Además, creo que, a partir de ahora, tenéis que buscar vuestros propios gustos. Vuestro padre y yo nos hemos obsesionado con vestiros igual y hemos hecho las cosas de forma incorrecta. Ser gemelas no significa que seáis la misma persona.

—¡Genial! —exclamaron ambas a la vez. Esta coincidencia hizo que se miraran y sonrieran.

¿Qué errores se cometieron y cómo se debería haber actuado desde el inicio?

FORMA INCORRECTA	FORMA CORRECTA
Las hermanas volvían solas a casa cada día de la semana que pasaban en casa de su madre.	Su madre va a recogerlas al colegio todos los días de la semana que están con ella, ya que considera que, con doce años, todavía son unas niñas y no hay prisa para que vayan solas por la calle, eso ya llegará tarde o temprano. Además, es un buen momento para forjar el vínculo, charlar y conectar.
Su madre no interactuó con ellas cuando llegaron del colegio y enseguida las mandó a su habitación a hacer deberes.	Ellas son su prioridad. Por supuesto, las madres tenemos derecho a desconectar, a buscar nuestros espacios y a ser felices. Pero hay cuestiones muy importantes de la vida de nuestros hijos e hijas que no podemos pasar por alto, y debemos adecuar la búsqueda de nuestros momentos a los momentos que podemos compartir. Acababan de salir del colegio y los deberes podían esperar: lo óptimo en ese instante era merendar, hablar, divertirse y estar juntas.
Intervino cuando el conflicto había llegado a un extremo y dejó ver su favoritismo, ya que se acercó cuando Gemma iba a salir perjudicada.	Interviene desde el primer momento en que valora, desde la observación relativamente cercana, que está ocurriendo algo entre sus hijas que requerirá su ayuda, y que su intervención evitará que el conflicto vaya a más.
Recurrió a los gritos, las malas formas y el chantaje.	Su voz es calmada, amorosa y comprensiva. En ningún caso recurre al chantaje ni a ninguna otra forma abusiva de comunicación.

Las castigó y, además, volvió a utilizar el favoritismo.	Es comprensiva con ambas y las ayuda a buscar soluciones manteniendo el contacto físico y la amabilidad. No hay favoritas, al menos, no se nota en su acompañamiento, y eso les da seguridad y autoestima a las dos.
Gemma se sintió triunfadora y protegida, y Eli triste y confusa.	Las dos se sienten protegidas cuidadas, comprendidas y motivadas con la solución que su madre les ha propuesto.

Herramientas utilizadas para solucionar el conflicto

- Atender correctamente a sus hijas y tener como prioridad el vínculo y el respeto entre las tres, sin pensar únicamente en su bienestar personal.
- Intervenir antes de que el conflicto llegue a más y saber cuándo es el momento oportuno.
- Escuchar ambas versiones. Sin formular juicios ni críticas, ni una opinión adulta, solo con empatía y tolerancia.
- Sin posicionamiento. No hay una versión «buena», ambas son válidas, ninguna es víctima ni tampoco culpable.
- Acompañarlas emocionalmente. Entender los motivos de cada una y saber estar, con buen tono de voz, mirada amable, paciente, comprensiva y amorosa.
- Sin castigos ni gritos, ni ningún tipo de violencia psicológica. De nada sirve la violencia, solo para dañar; renunciar a utilizarla en el trato con sus hijas hará que ellas también empiecen a prescindir de la violencia en la relación que tienen entre ellas.
- Utilizar los abrazos y la proximidad física, y conectar con sus necesidades. De esta manera se refuerza el vínculo afectivo, ellas se sienten amadas y potencian su buena autoestima, su seguridad y su equilibrio emocional.
- Ayudarlas en la búsqueda de soluciones y encontrar una que las haga sentir bien a ambas y que, además, suponga un crecimiento familiar.

ASPECTOS QUE DEBEN TRABAJARSE PARA MEJORAR LA SITUACIÓN FAMILIAR

- Dejar de lado la idea de que deben tener la misma apariencia (ropa, corte de pelo...) por ser gemelas. Empezar, por tanto, por cambiar esto, escuchando sus gustos, yendo de compras, respetando sus decisiones, etc., desvinculándose totalmente de la idea de que, por ser gemelas, les gusta ir como clones.
- Ayudar a Eli emocionalmente con su situación actual en el colegio. No, los hijos no necesitan sufrir para volverse valientes y duros. Para empezar, necesitan que sus padres estén ahí cuando ellos lo precisan, y solo de esta forma aprenderán a respetarse a sí mismos y a los demás. Y, por otro lado, no tienen que ser duros emocionalmente, solo deben ser equilibrados y resilientes. Esta madurez emocional solo se consigue cuando los padres respetamos y acompañamos a nuestros hijos y sus emociones.
- Eli no estaba bien en el colegio, y deberían emprenderse acciones tales como reunirse con el tutor/a y valorar que esté con su hermana en la misma clase (los gemelos, mellizos... siempre deberían ir juntos a clase, separarlos no es una buena opción, a no ser que haya un motivo de peso).
- Fomentar el arte. Disfrutar juntos de museos, conciertos, obras de teatros, etc., las ayudará a conocer sus emociones y a conectar entre ellas como hermanas, valorando lo importante y desechando el resto.
- Descartar el favoritismo. Los padres tienen que dejar de preferir a una de sus hijas y demostrarlo posicionándose con una o con otra, ya que de esta forma solo potencian la rivalidad entre ellas y hacen que se alejen emocionalmente de su madre o de su padre. Demostrar favoritismo es una forma más de violencia emocional, y hay que erradicarlo.
- Sus hijas tienen que vivir su infancia como niñas. No son adultas inexpertas, no deben obsesionarse con acciones propias de los adultos, sino centrarse en la etapa vital en la que se encuentran. Si sus padres se enfocan en que sus hijas puedan vivir como niñas, podrán conocerse a sí mismas, entender sus

propias emociones, amarse y respetarse, confiando en sus padres y aprendiendo diariamente mediante el ejemplo. Los padres deben aportarles coherencia, bienestar, amor, respeto y tolerancia, y no educarlas pensando en el futuro, tan solo centrándose en el presente.

- ♥ Tiempo a solas con cada una de ellas. Necesitan restablecer el vínculo afectivo con sus padres después de tanta separación emocional y tanto favoritismo. Por ello, pasar tiempo a solas los acercará y los ayudará a desechar todo el rencor, la rabia y el distanciamiento.
- ♥ Viajar con su madre o con su padre para que los tres se imbuyan de conocimientos, nuevos descubrimientos, diversión, confianza y amor. Esto resultará muy positivo para ellas, y es el cambio familiar que necesitan.
- ♥ Empezar a llevar la separación de otra forma. Los padres habían integrado en sus hijas el síndrome de alienación parental (SAP), ya que la mala gestión de su separación ha generado un impacto negativo en ellas, perjudicando la relación con el otro progenitor. En este caso, cada una con un progenitor diferente. Los padres tienen que trabajar esto, dejando de lado sus diferencias y centrándose en respetar las necesidades emocionales de sus hijas. Deben dejar de enviar mensajes subliminales y de posicionarse con respecto a sus hijas, para convertirse en sus guías, en vez de sus obstáculos.
- ♥ Aprovechar cada situación para potenciar una óptima relación con sus hijas y entre ellas. Cada momento compartido es una fuente de aprendizaje, por tanto no deberían forzarlas a realizar tareas extraescolares, en sus cuartos o con el otro progenitor, sino centrarse en estar juntos los tres, comunicarse, fomentar la confianza, quererse y atenderlas, dando un giro radical a la situación actual y comprometiéndose a mejorar como familia.
- ♥ Hablar bien de una hija a la otra. Decirle cosas positivas que su hermana piensa de ella y fomentar así los buenos sentimientos entre ambas, a pesar de los momentos difíciles.
- ♥ Asambleas conjuntas. Una vez a la semana, tanto en casa de su madre como en la de su padre, reunirse, hablar de todo, potenciar la confianza y buscar soluciones a los problemas sin

críticas ni exigencias.

- Agradecer. Cada noche junto a sus hijas, pensar en las cosas que han hecho de su día un día mejor y decirlas en voz alta, acompañadas de un «gracias».

El caso de Eric y Arturo

Arturo tiene nueve años y su hermano Eric, cinco. Viven cerca del mar en un pueblecito de la costa catalana.

Sus padres, altos ejecutivos en grandes empresas, llevan una vida bastante ajetreada y con muchos viajes, y les costó tomar la decisión de tener hijos. Cuando tuvieron el primero, estaban convencidos de que no querían más, pero acabaron animándose porque les daba cierta pena que su primer hijo se quedara «solo».

Hoy en día, no pasan mucho tiempo con ellos, continúan con sus viajes laborales y su vida frenética, y los niños tienen un horario bastante intenso: su padre los levanta muy temprano (si está de viaje, es su abuela quien lo hace), ya que los deja una hora antes en la escuela para poder llegar a tiempo al trabajo, y se encarga de los desayunos, ropa, etc. Su madre sale una hora antes de casa. Eric y Arturo comen en el colegio y, al salir, se quedan haciendo tareas extraescolares. Siempre los recoge su abuela o una amiga de su madre que en ocasiones ejerce de canguro, y cuando llegan a casa sobre las siete, se duchan. Sus padres regresan del trabajo cuando los niños están en la mesa a punto de cenar.

Los padres son siempre muy cariñosos con ellos y muy flexibles en el área académica, prefieren que vivan su día a día sin estrés y que aprendan sobre la marcha. Sin embargo, no pueden dedicar a sus hijos todo el tiempo que les gustaría.

Tal como les ha comunicado la tutora, en la escuela Arturo ha

comenzado a pegar a varios niños de forma reiterada. A los padres les ha extrañado mucho, ya que eso no ha sucedido nunca en casa, ni siquiera en las peleas entre hermanos más difíciles.

Al hablar con él y preguntarle sobre el tema, Arturo se ha limitado a decirles que esos niños son tontos y poco más. Sus padres le han indicado que ese comportamiento no se puede repetir nunca más y que, si los vuelven a llamar del colegio por ese motivo, se plantearán si quitarlo de baloncesto y apuntarlo al año siguiente solo si se compromete a no pegar más, puesto que ninguno de los dos va a tolerar las faltas de respeto.

Después de cenar, Arturo y Eric suelen jugar un rato con algunos juguetes y materiales educativos en un espacio que tienen en el comedor, mientras sus padres ven la televisión.

La otra noche, la situación se complicó:

—¡Eso es mío! —gritó Arturo mientras forcejeaba con su hermano por un caballo de juguete del tamaño de su brazo con el que Eric jugaba tranquilamente.

—Pero tenemos que compartirlo, somos hermanos —le dijo Eric casi llorando.

—He dicho que es mío y que no quiero dejártelo —contestó Arturo gritando, quitándole el caballo de las manos y dándole un fuerte empujón.

Eric cayó al suelo y empezó a llorar.

Su madre acudió corriendo (ella era siempre la que solía intervenir ante los problemas entre los hijos), mientras su padre seguía viendo la televisión. Levantó a Eric del suelo.

—Pero, Arturo, ¿cómo se te ocurre? ¿Desde cuándo hacemos estas cosas en casa? Déjale el caballo, ¿no ves que no lo necesitas? —dijo visiblemente enfadada.

—No quiero dejárselo —replicó Arturo.

—Déjaselo y pídele perdón a tu hermano por lo que has hecho —le propuso su madre.

—No —dijo Arturo cruzándose de brazos y frunciendo el ceño.

—Sí, debes hacerlo porque le has hecho mucho daño —le repitió su madre.

Le dio el caballo a su hermano y se fue corriendo al baño frotándose los ojos con fuerza. Se quedó allí un rato.

¿Cuál habría sido el modo correcto de actuar?

—¡Eso es mío! —gritó Arturo mientras forcejeaba con su hermano por un caballo de juguete del tamaño de su brazo con el que Eric jugaba tranquilamente.

Su padre decidió acercarse e intervenir, poniéndose a la altura de sus hijos, con calma, amabilidad y cariño. Su madre se quedó observándolos de cerca, con gesto tranquilo:

—¿Queréis explicarme el problema para ver si puedo ayudaros?

—Eric quiere mi caballo y no pienso prestárselo —dijo rotundamente Arturo.

—¿Por qué? —le preguntó Eric con lágrimas en los ojos.

—Ah, entiendo, no te apetece dejarle el caballo. ¿Os acordáis de cuando hablamos de que en casa ahora todo es de todos salvo aquellas cosas que pensamos que son especiales? ¿Este caballo es una de tus cosas especiales, cariño? —le preguntó a Arturo mientras le acariciaba la mejilla.

—No —se adelantó a responder Eric—. No es su cosa especial si lo tenemos aquí para los dos.

—No, no lo elegí como especial, solo me ha dado rabia al verlo —contestó en voz baja.

—Tener rabia es normal, es algo que nos ocurre a todos —dijo su padre sonriendo—. Como el caballo es de todos y lo estaba utilizando Eric, ¿qué te parece si buscamos juntos un juguete que te apetezca utilizar parecido al caballo? —preguntó su padre mientras acariciaba la espalda de Arturo durante unos segundos.

—Bueno..., vale. Además, me apetece jugar con la plastilina,

no a los animales —dijo convencido.

—¡Estupendo! Y tú, Eric, ¿qué historia estabas inventando con el caballo? —se interesó su padre entusiasmado.

—Que está con su amigo el cerdo viviendo unas aventuras en el desierto —contestó Eric mientras cogía el caballo de nuevo.

—¡Qué chulo! —Su padre lo abrazó con cariño.

Los hermanos se pusieron a jugar cada uno en lo que había decidido y sus padres se quedaron cerca un rato, mostrando interés por sus historias y juegos.

¿Qué errores se cometieron y cómo se debería haber actuado desde el inicio?

FORMA INCORRECTA	FORMA CORRECTA
Estaban viendo la televisión y no intervinieron hasta que la discusión fue a más.	Aunque los padres están viendo la televisión, observan la escena y son capaces de intervenir antes de que se haya convertido en un problema.
Su padre se desentendió e intervino su madre, ya que ella era quien lo solía hacer.	Se acercan los dos y es su padre el que se decide a hablar. No hace falta que en todos los conflictos acudan ambos progenitores, ya que, además, esto es imposible cuando uno de ellos está ausente, por ejemplo. No obstante, es importante que no sea siempre la misma persona: ambos progenitores deben aprender a acompañar emocionalmente estas situaciones y que sus hijos puedan sentir la misma confianza con los dos. Esto es algo difícil, puesto que cada adulto es como es y puede que no esté preparado para un cambio de conciencia como este. Si es así, tendrá que hacerlo solo uno de ellos y enseñarle al otro mediante el ejemplo. Pero el hecho de que haya progenitores que quieran aprender y practicar es perfecto para la relación familiar.
Juzgó directamente el comportamiento de Arturo.	Se dirige a ambos, los escucha, y les propone que le expliquen la situación para ver cómo los puede ayudar.
Alzó la voz y estaba enfadada.	Su tono es amable, cariñoso y respetuoso.

Le obligó a dejarle el caballo a Eric.	Explica de nuevo cómo se organiza el tema de las posesiones en el hogar y se cerciora de que el caballo no forma parte de ninguna propiedad especial; por tanto, Eric puede utilizarlo (de hecho, ya lo estaba haciendo cuando Arturo se lo quitó). Al explicárselo, los niños entienden que es lógico respetar lo acordado y aplicarlo.
Le instó a que pidiera perdón.	Los ayuda a consensuar una solución lícita para ambos, recuperando así el equilibrio emocional.
Le hizo sentirse mal alegando que había hecho mucho daño a su hermano.	Se centra en el entendimiento y en darles importancia a ambos dentro de la situación.
Arturo se fue corriendo al baño, lloroso.	Los dos hermanos siguen jugando y sus padres observan el proceso. Ninguno se siente triste ni confuso, ambos se sienten a gusto con la resolución.

Herramientas utilizadas para solucionar el conflicto

- Observar la situación y permitir una buena intervención antes de que haya daño físico.
- Es el padre quien actúa, evitando que siempre intervenga la madre. Así se propician las buenas relaciones, la confianza y la empatía entre padres e hijos.
- Escuchar a sus dos hijos sin formular juicios ni posicionarse: ambos son queridos y tenidos en cuenta.
- Sin culpables ni víctimas. Se trataba solo de una situación que precisaba atención y guía.
- Acompañar emocionalmente a ambos y ser comprensivo con la situación de cada uno, ponerse a su altura, establecer contacto físico, mirarlos con amabilidad y amor.
- Volver a explicar el nuevo concepto de «compartir» aplicado en

su hogar. De esta manera, ambos recordaron que el caballo no era especial para ninguno y que se debía respetar que lo tuviera Eric, puesto que lo tenía primero.

- Sin chantajes emocionales sobre lo que había pasado. Los chantajes solo separan, nunca acercan. El hecho de no utilizarlos unió y reforzó la relación entre hermanos.
- Ayudar en la búsqueda de soluciones con el objetivo de que ambos se sintieran atendidos y comprendidos, no solo uno de ellos. Ofrecerles protección, autoestima y comprensión de las necesidades del otro.
- No obligar a nadie a pedir perdón. Hay que entender que el acompañamiento no implica obligar a nada, sino comprender y respetar a los dos, proporcionándoles así las herramientas necesarias para que más adelante puedan resolver por sí mismos los conflictos que puedan surgir en sus relaciones sociales y emocionales.

ASPECTOS QUE DEBEN TRABAJARSE PARA MEJORAR LA SITUACIÓN FAMILIAR

- Aceptar su papel como padres. Parece que casi se obligaron a ser padres, además de que tuvieron otro hijo únicamente pensando en el primero, sin pararse a reflexionar sobre sus vidas y sobre las necesidades de su primer hijo y del que vendría. Es un error bastante común tener hijos sin ser conscientes de que la vida va a cambiar y de que los hijos van a necesitar tener cubiertas no solo las necesidades físicas, sino también las psicológicas. Empeñarse en tener el mismo estilo de vida solo aporta problemas. Ello no significa, por supuesto, que debamos renunciar a nuestra vida y a nuestras carreras profesionales, pero sí adaptarlas a la nueva situación.
- Replantearse una modificación de los horarios laborales. Mediante la aceptación, serán capaces de restablecer sus tiempos y de llegar antes a casa, escalonar sus viajes, pedir una excedencia de unos meses, etc.

- Pasar más tiempo diario con sus hijos porque lo necesitan. Esto será beneficioso para todos, ya que los vinculará realmente como familia, se conocerán todos mejor, afianzarán el amor propio, la seguridad, y el bienestar emocional, lo cual a su vez propiciará un mayor bienestar social, y evitará problemas en otros entornos como el colegio.
- Pasar tiempo diario a solas con cada uno de ellos. Los niños necesitan pasar tiempo individual con cada uno de sus padres. Esto los llenará de seguridad, equilibrio emocional y de conexión con sus padres y se sentirán importantes y cubiertos emocionalmente.
- Fomentar el arte. Leer en voz alta a sus hijos, ir al cine, escuchar música, etc., será muy positivo para acercarlos emocionalmente y entender sus necesidades a fin de que los padres conecten con ellos y que ellos conecten entre sí.
- Proponerse acompañar emocionalmente a Arturo para ayudarlo en su situación emocional. No se trata de darle discursos, chantajearlo con quitarle de baloncesto, temer por lo que hace o verlo como un problema. Simplemente, deben reunirse con la escuela, saber qué está ocurriendo, hablar con él y que pueda explicarse, conocer cuál es exactamente la situación, buscar soluciones, acompañarlo emocionalmente, etc. Sabiendo que, debido a su inseguridad, a su falta de autoestima y al poco tiempo que pasa con sus padres, necesita expresar sus emociones de una forma más agresiva y visceral. Hay que ayudarlo desde la no violencia. Aumentando la conexión familiar, desaparecerá esta forma de relacionarse.
- Realizar actividades divertidas en familia. Empezar a promover momentos conjuntos que ahora se ven mermados por el cansancio de los padres. Esto será muy positivo para crear vínculos y para desconectar del resto de los quehaceres.
- Colaborar con entidades solidarias. Pueden participar en muchas acciones solidarias con sus hijos, repartiendo ropa o comida, por ejemplo; de esta forma, integrarán diferentes valores y los cuatro se conocerán mejor a sí mismos.
- Hacer asambleas conjuntas semanales. Como han estado largo tiempo viéndose poco, deben forjar su relación casi desde cero.

Deben empezar a participar en estas reuniones, explicándoselo todo, compartiendo sus momentos, su felicidad y debilidades sin juicios ni críticas. Eso los ayudará a entender que la familia es lo más preciado que tienen, y que vivir el presente conectados junto a sus hijos es lo más importante.

- Viajar en familia. Disfrutar y conocer juntos nuevos lugares, ya que se habían acostumbrado a viajar solos o en pareja, pero no solían viajar con sus hijos y no disfrutaban de todo lo que esta práctica les puede ofrecer a todos los niveles.
- Escribir en un diario los avances. Reflexionar semanalmente sobre los avances obtenidos con sus hijos y en su relación.

El caso de Antonio y Adriana

Antonio tiene catorce años, le encanta dibujar y bailar. Adriana tiene cinco años y le gustan las mismas cosas que a su hermano. Los dos se quieren muchísimo, aunque, por supuesto, tienen sus momentos de discusión.

Antonio tiene síndrome de Down y sus padres no lo supieron hasta su nacimiento. Aquello fue un *shock* para ellos, nunca habían tenido relación con personas con diversidad funcional y en sus familias era un tema tabú. Por eso, cuando lo comunicaron a sus familiares, solo obtuvieron miradas de sorpresa y malas caras y supuso un proceso de evolución personal que no esperaban, pero que sin duda no cambiarían por nada.

Son muy protectores con Antonio por miedo a que le pase algo, y casi no le dejan espacio, ni físico ni emocional, para conocerse a sí mismo. De hecho, lo siguen tratando como a un bebé, y todo gira en torno a sus necesidades. Les costó mucho tener otro hijo. Dudaban de si era lo correcto para ellos y para Antonio y, aunque no lo digan en voz alta, sufrían por si su segundo hijo nacía con algún problema y por la posibilidad de no poder ayudarlo como merecía. Pese al mar de dudas en que estaban sumidos, al cabo de unos años se animaron y Adriana llegó a la familia para completarlos.

Adriana es una niña muy risueña, parece que siempre está feliz y no se queja nunca de nada. No lleva muy bien lo de ir al colegio. No entiende por qué Antonio se queda en casa con su madre todo el día y

ella no puede hacer lo mismo. Además, almuerza en la escuela, puesto que sus padres alegan que come mucho mejor allí que en casa.

De todos modos, se lo pasa muy bien en el recreo con sus compañeros y compañeras y tiene mucho *feeling* con su profesora, que es de las que piensan que el aprendizaje está en todas partes y que los niños no necesitan confeccionar fichas, sino que aprenden jugando.

Cuando vuelve del colegio, suele jugar en la cocina con Antonio mientras su madre se ocupa de preparar la cena y otras tareas que pospone hasta la llegada de Adriana. Su padre trabaja muchas horas y llega muy tarde, aunque intenta preparar la comida del día siguiente.

Juegan sobre todo a hacer como que cocinan, son médicos o profesores... Cualquier profesión es divertida para ellos.

Una tarde, sucedió lo siguiente:

Antonio y Adriana estaban sentados en el suelo, en un rincón de la cocina donde tenían un supermercado de madera con varias frutas, un par de maletines de médico con utensilios, y una caja llena de rotuladores, folios y plastilinas.

—No, Antonio, cariño, esto lo tengo yo y esto lo tienes tú —le dijo Adriana con voz templada y amorosa mientras colocaba un plátano de madera en las manos de su hermano y ella cogía con fuerza su manzana.

—¡Sí, es para mí! —contestó Antonio forcejeando. Al hacerlo, tiró con fuerza y Adriana cayó al suelo y se echó a llorar.

—Antonio, me has tirado al suelo —dijo a gritos.

Su madre se acercó y dijo en tono alarmista:

—¿Otra vez llorando, Adriana? ¿Aún no comprendes que tu hermano es diferente? —dijo, subiendo cada vez más el tono de voz.

—Ya lo sé, pero es que me ha tirado al suelo —contestó Adriana, defendiéndose, pero con cierto temor.

—Bueno, será que le has hecho enfadar —señaló su madre con una sonrisa irónica—. Hale, seguid jugando, que estoy acabando de preparar la cena.

Adriana le tocó la cabeza a su hermano en señal de perdón y

le propuso nuevos juegos.

¿Cuál habría sido el modo correcto de actuar?

—No, Antonio, cariño, esto lo tengo yo y esto lo tienes tú —le dijo Adriana con voz templada y amorosa mientras colocaba un plátano de madera en las manos de su hermano y ella cogía con fuerza su manzana.

—¡Sí!, es para mí —contestó Antonio forcejeando. Al hacerlo, tiró con fuerza y Adriana cayó al suelo y se echó a llorar.

Su madre corrió hacia ellos y levantó a su hija del suelo con cariño. Después, poniéndose de rodillas y mirando a ambos, dijo:

—¿Qué ha pasado, hijos?

—Que Antonio quería mi manzana de madera y me ha tirado al suelo —contestó Adriana.

—¡Era mía! —replicó Antonio.

—Os sentís así porque tú la querías y tú estabas jugando primero con la manzana —confirmó.

—Y además me ha empujado —dijo Adriana.

—Lo sé, es una situación difícil —reiteró la madre acariciándole el pelo en un gesto de comprensión.

Los abrazó a ambos y les preguntó qué querían hacer, si su deseo era seguir jugando al mismo juego. Los dos contestaron a la vez que sí.

—¡Eso es genial! Entonces, como esta manzana de juguete es de todos, ¿creéis que cada uno debe seguir con la fruta que tenía?

—Vale —dijo Antonio un poco enfadado—, pero después quiero la manzana.

—Claro, las iremos cambiando —comentó Adriana—. Toma, Antonio, ¿quieres estas uvas también? —añadió, ofreciéndole más frutas de juguete.

—Ya sabéis que podemos defender lo que queremos sin

empujarnos, yo voy a estar siempre para ayudaros, chicos — comentó su madre con amabilidad.

Mientras se marchaba hacia el otro lado de la cocina, les dijo que los quería mucho y les guiñó un ojo.

Ambos siguieron jugando y divirtiéndose, hablando del precio que les pondrían a las frutas.

¿Qué errores se cometieron y cómo se debería haber actuado

desde el inicio?

FORMA INCORRECTA	FORMA CORRECTA
Intervino cuando Adriana le gritó a Antonio.	Aunque no le da tiempo a intervenir antes de que Antonio tire al suelo a su hermana, puesto que es algo impredecible, sí llega para ayudarla a levantarse y atenderla emocionalmente.
Culpabilizó a Adriana de la situación.	No culpabiliza a ninguno de sus hijos y escucha ambas versiones. Los tiene en cuenta y entiende la situación.
Increpó a Adriana por no empatizar con las necesidades de su hermano.	Ambos son seres humanos con capacidades diferentes que merecen el mismo respeto y la misma consideración y acompañamiento.
No comprendió ni escuchó a su hija.	Empatiza con sus dos hijos y ambos son escuchados y valorados.
Sus emociones no fueron tenidas en cuenta.	Acompaña sus emociones, es cariñosa con los dos y tiene en cuenta las necesidades de ambos.
Antonio quedó en un segundo plano para ella. Lo defendió, sí, pero no le hizo partícipe en ningún momento.	Antonio es importante en todas las situaciones. En este caso, es tenido en cuenta en la resolución del conflicto, como su otro hijo que es. Les da a los dos amor, respeto y cariño.
Adriana se sintió sola y culpable en su interior.	Adriana se siente acompañada, plena y segura, con ganas de continuar jugando con su hermano sin un ápice de culpa en su interior.

Herramientas utilizadas para solucionar el conflicto

- Observar la situación. Habían creado un espacio en la cocina para poder ver a sus hijos y estar cerca de ellos. De esta manera, la madre podía ayudarlos en sus situaciones de conflicto o en todo aquello que necesitasen.

- Atender a la que ha sido agredida sin juzgar al que ha agredido. Prestó atención a su hija en su caída y en sus emociones, sin enfadarse con Antonio, y así empatizó con las sensaciones de ambos, ofreciéndoles vínculo y amor.
- Escuchar a los dos. Ninguno fue más importante que el otro, y sus motivos fueron tenidos en cuenta por igual. Las capacidades de todos son atendidas y no menospreciadas.
- Sin culpables ni víctimas. No se juzgó, no se potenciaron las emociones de uno y se atacaron las del otro, sino que fue comprensiva con las de ambos.
- Repetir ideas. Al hacerlo, cada uno comprendió sus emociones y necesidades. Se pusieron de acuerdo interiormente con lo que había ocurrido y lograron encontrar calma emocional y empatía hacia el otro.
- Acompañar emocionalmente y mantener el contacto físico. Su madre está ahí para ellos, a su altura, mirándolos a los ojos, abrazándolos y acariciándolos, diciéndoles «te quiero» y ayudándoles a consolidar sus sentimientos. Eso les infundió seguridad y confianza, tanto en su madre como en ellos mismos.
- Buscar soluciones. Su madre confirmó la idea de posesión, puesto que las frutas son de todos, y los guio hacia el entendimiento de que cada uno debía respetar la fruta que tuviera el otro, enseñándoles así el valor del respeto y el entendimiento.
- Enseñar a no dañar. Al atender a la agredida, escuchar a ambos, acompañar sus emociones y recordar el mensaje, los ayudó a entender que no hace falta dañar para defender la postura de cada uno. Y, sobre todo, no dañó; con su ejemplo formó la base de esta enseñanza.

ASPECTOS QUE DEBEN TRABAJARSE PARA MEJORAR LA SITUACIÓN FAMILIAR

- Dejar de sobreproteger a Antonio. Obsesionarse con él y sus necesidades ha hecho que no puedan dejarle ser él mismo, y

que realmente no se le atienda bien, puesto que él no necesita sobreprotección. Empezar a valorar qué necesita exactamente equilibrará sus relaciones familiares.

- No tratarlo como a un niño pequeño. Las personas con síndrome de Down necesitan ser tratadas según su edad vital, no hay que eternizar su infancia. No es un niño, es un adolescente y, aunque juegue con su hermana, se le debe guiar en su etapa vital, dándole lo que necesite en cada momento para comprenderse y conocerse a sí mismo.
- Atender a Adriana. Necesita las atenciones y el acompañamiento emocional de una niña de su edad, por tanto, ni es responsable de su hermano ni su cuidadora, ni hay que obsesionarse con que lo entienda, solo hay que centrarse en comprenderla a ella para que pueda integrar la comprensión hacia los demás desde el respeto. Hay que atenderla en función de su edad vital, y así se fomentará su autoestima, su seguridad y su confianza, y adquirirá herramientas sociales y emocionales que le servirán de por vida.
- Comer juntos en casa. Como pueden hacerlo, es importante que Adriana coma en casa con su hermano y sus padres. Así, sentirá que es tenida en cuenta y podrá colmar su necesidad de tiempo familiar, en lugar de sentir que sobra a la hora de la comida. Necesita estar con ellos, no en la escuela.
- Tiempo individual con Adriana. Su madre está muchas horas a solas con Antonio y su padre también se organiza para ello. Sin embargo, con Adriana no pasan ningún tiempo a solas; además, parece que sus necesidades nunca son prioritarias y se le exige un equilibrio y una madurez emocional que no es propia de su edad, haciéndole un flaco favor a su desarrollo.
- Divertirse en familia. Realizar actividades todos juntos, descubrir lugares, conocerse, escucharse... No pensar únicamente en Antonio es primordial para sentir que son un equipo, una unidad a la que pertenecen los cuatro, donde se quieren y se conocen.
- Buscar dinámicas para Antonio. Educar en casa a Antonio atendiendo sus necesidades emocionales, de aprendizaje y fisiológicas es una alternativa tan buena como otra cualquiera,

por supuesto, pero en este caso está motivada por el miedo de los padres a que no esté bien atendido. Sería interesante buscar a algún profesional que los oriente, y que así puedan encontrar actividades que aporten a Antonio todo aquello que no se está cubriendo debido al miedo de sus padres y al anclaje en una etapa de maduración anterior a la que su hijo se encuentra. Por tanto, es bueno que aprendan a ayudarlo a conocer mundo, pero respetando a su hijo, cosa que en estos momentos no está sucediendo, pues no están cubriendo sus necesidades. Nunca hay que confundir la protección a un hijo con la sobreprotección: la protección es necesaria y óptima; en cambio, la sobreprotección, no dejar respirar ni que uno sea él mismo, pensando únicamente en nuestros miedos, intereses o bienestar, es totalmente contraproducente.

- Tiempo personal para su madre. Está todo el día pendiente de Antonio, siente que no tiene tiempo para nada. Cuidarse a sí misma la ayudará a cuidar correctamente a sus dos hijos con respeto, coherencia, sentido común, amor y empatía.
- Visitar la naturaleza. Esta actividad tendrá consecuencias positivas tanto para sus hijos como para ellos, puesto que conectarán y liberarán estrés.
- Recordar momentos. Ver fotos y realizar mosaicos o álbumes es una buena actividad para disfrutar de los recuerdos, y algo que los acercará y les hará conectar.
- Mi mamá/papá me hace sentir bien cuando... Trabajar este ejercicio con ambos de forma individual les dará pautas sobre sus avances y sobre aquello en lo que todavía deben trabajar.

El caso de Verónica y Manuel

Verónica fue la primera hija de dos jóvenes de dieciocho años que desde que se conocieron querían tener hijos pronto, aunque no auguraban que lo sería tanto.

La familia no daba crédito cuando, tras cinco meses de relación, la chica se quedó embarazada. Ella estaba muy ilusionada, a pesar de que cuando naciera su bebé ella y su pareja tendrían que estar separados unos meses, puesto que no tenían la posibilidad de vivir juntos y ser independientes.

Cuando nació Verónica fue la alegría de todos: la primera hija, la primera nieta, la primera sobrina... Su madre empezó a guiarse por su instinto, a informarse y a no dejarse llevar por la habladuría popular. Siempre llevaba en brazos a su bebé, la acompañaba durante el sueño, la llevaba en una mochila ergonómica y le daba de mamar a demanda. Como no tenía trabajo, postergó la búsqueda de empleo para dedicarle todo su tiempo. Se sentía muy vinculada a su bebé y fue una etapa maravillosa.

El padre de Verónica trabajaba limpiando habitaciones de hotel. Enseguida mejoró de puesto, lo que supuso que los tres pudieran irse a un pisito pequeño y empezar su convivencia. Todo fue bien, tanto que la madre comenzó un negocio *online* que le permitió quedarse en casa con su hija. Con esta estabilidad emocional, se vieron preparados para tener otro bebé, aunque Verónica era muy pequeña.

En estos momentos, tienen a Verónica de tres años y tres meses, y a

Manuel, de un año recién cumplido. A Verónica le encanta pintar y hacer construcciones con piezas de colores y a Manuel le gusta mucho gatear por toda la casa. Ninguno de los dos asiste a la escuela infantil. Pasan toda la mañana con su madre y por la tarde con su padre desde que regresa del trabajo. Se divierten jugando e inventando nuevos juegos en familia. Pero, desde hace un par de meses, Verónica ha comenzado a ir por primera vez a la escuela. Para ella ha sido un palo, ya que no puede entender por qué debe separarse de su madre, mientras que su hermano no; además, se lo pasa mucho mejor en su casa, ya que hace cosas más chulas.

Los hermanos tienen una habitación con juguetes y materiales educativos. Normalmente los utiliza Verónica; Manuel da vueltas por la habitación, más pendiente de los enchufes que de los juguetes, y se sienten muy bien en familia.

Desde hace unos días Verónica está muy inquieta. Se ha vuelto a hacer pipí por la noche, llora a menudo, y por cosas que antes no suponían un problema para ella. Además, su madre tiene la sensación de que todo lo que hace Manuel la crispa. Si gatea, prueba una fruta nueva o toca algún juguete, Verónica tiene una explosión emocional .

Últimamente, los padres han perdido un poco los nervios, aunque intentan llevar la inquietud de Verónica lo mejor posible.

El otro día vivieron un conflicto que sucedió así:

> Un sábado por la mañana, en la habitación de juegos, Verónica construía con piezas de madera y Manuel gateaba en busca de pelotas de colores que rodaban por el suelo, mientras su madre estaba sentada en la alfombra echando un vistazo a su móvil.
>
> Entonces sucedió algo que colmó el vaso de los malos días que estaba teniendo su hija.
>
> Verónica cantaba mientras levantaba una torre cada vez más alta, aplaudiéndose a sí misma después de colocar una nueva pieza.
>
> —¡Mami, mira qué alto! —dijo contenta.
>
> —¡Qué chula! —comentó su madre, sin alzar la vista de su móvil más que un microsegundo para echarle una mirada rápida

a Manuel y cerciorarse de que estaba bien.

—¡Mami, mira! —reiteró.

—La he visto, ¡está muy chula! —repitió, aunque tampoco volvió a levantar la vista.

—¡No has mirado! —dijo Verónica, enfadada y elevando el tono de voz.

—Cuidado, que te vas a caer, cariño —le dijo su madre a Manuel, que se había puesto de pie agarrándose al pequeño mueble lleno de cuentos. Su madre se había acercado a él y se mantenía cerca de rodillas.

Cuando la madre ya iba a sentarse de nuevo en la alfombra, Verónica se acercó a Manuel y le dio un empujón, no muy fuerte, pero lo suficiente para hacerle perder el equilibrio y caerse de culo. Su hermano empezó a llorar con ganas.

—Pero, Vero, hija, ¿qué has hecho? —le dijo su madre con voz disgustada mientras cogía en brazos a Manuel y lo besaba.

—Ha sido sin querer —dijo Verónica asustada.

—Llevas días rarita, pero esto sí que no, hija. La próxima vez que hagas algo así te tendrás que sentar en la silla a pensar sobre lo ocurrido. Pobrecito, tu hermano —sentenció—. Y, ahora, sigue jugando aquí. Yo me voy con tu hermano al comedor, que ahora, como está disgustado, necesita teta.

Verónica se tiró al suelo, se puso a gritar con furia, sin verbalizar ninguna palabra en concreto, dando patadas al aire.

¿Cuál habría sido el modo correcto de actuar?

Verónica cantaba mientras levantaba una torre cada vez más alta, aplaudiéndose a sí misma después de colocar una nueva pieza.

—¡Mami, mira qué alto! —dijo contenta.

—¡Qué chula! —comentó su madre, acercándose a la torre y observándola con entusiasmo.

Empezó a aplaudir y Manuel, al ver a su madre, se echó a reír y la imitó.

Verónica empezó a bailar muy contenta.

¿Qué errores se cometieron y cómo se debería haber actuado desde el inicio?

FORMA INCORRECTA	FORMA CORRECTA
No observó la torre a la primera y, por tanto, no prestó a su hija la atención que necesitaba.	Observa la situación desde el inicio y da prioridad a la necesidad emocional de su hija.

Mintió, a pesar de que su hija se estaba dando cuenta de que lo hacía.	Es sincera, cariñosa y empática. Es mucho más sencillo prestar atención que no prestarla. Como ya hemos visto, al prestarle atención todo es más fluido, hay conexión entre madre e hija y, por ende, con su hermano.
Interrumpió su ensimismamiento únicamente para atender a Manuel.	No mira el móvil mientras está con sus hijos. Ambos son atendidos como necesitan según su etapa de desarrollo.
Se enfadó con ella y la culpabilizó.	Es amable, comprensiva y atenta. Sin reproches ni malestares, sin cuidar a uno dejando de lado al otro, sino sabiendo estar con los dos según su situación emocional.
La amenazó con que la próxima vez la sentaría en la silla de pensar.	La valora y la escucha. Comprende que castigar nunca es una buena opción, solo conlleva sumisión, miedos, ansiedad, rabia interior... La silla de pensar es solo eso, un castigo que no los ayuda a reflexionar en absoluto, solo fomenta la soledad, la incomprensión y la desconexión entre padres e hijos.
La dejó sola en la habitación, atendiendo de nuevo únicamente a su hermano.	Permanecen juntos, divirtiéndose y sabiendo estar con tolerancia y respeto.
Verónica se sintió sola e incomprendida, y además tuvo una explosión emocional que no fue atendida.	Verónica se siente pletórica y alegre. Esta emoción llena su cerebro de hormonas positivas, convirtiéndose en una excelente herramienta para los momentos difíciles que Verónica viva en el futuro.

Herramientas utilizadas para solucionar el conflicto

• Observar la situación y evitar así cualquier problema. Dejar de lado el móvil y centrarse en sus hijos y en el momento que estaban viviendo.

• Atender la demanda de su hija desde el primer momento y ser consciente de que era necesario prestar atención al edificio que estaba construyendo para que sintiera el afecto y el amor de su madre.

• Acompañar emocionalmente. No solo atendió su demanda, también se acercó, mostró interés por aquello que le estaba enseñando y, en consecuencia, por sus emociones, haciéndole saber que es importante para ella.

• Disfrutar del momento. No había nada más: sus hijos, ella y gozar de las pequeñas cosas, algo que, comúnmente, metidos en las rutinas diarias, olvidamos. Debemos concienciarnos de disfrutar más y quejarnos menos.

ASPECTOS QUE DEBEN TRABAJARSE PARA MEJORAR LA SITUACIÓN FAMILIAR

- Acompañar emocionalmente el inicio escolar de su hija. El comienzo de la escuela es un cambio tan profundo en la vida de las niñas y niños que exige un gran acompañamiento y entendimiento por parte de los padres. En este proceso, hay retrocesos totalmente normales, ya que la incertidumbre y el malestar son grandes factores de ansiedad en estos nuevos retos diarios. Y todo se intensifica aún más si su hermano se queda en casa con su madre, ya que esto es en sí una incoherencia muy difícil de comprender para una niña tan pequeña. Por tanto, en vez de ver sus emociones como enemigas, deben entenderlas como una señal de que su hija los necesita, amorosos, respetuosos, pacientes, sin exigencias, sin juzgar, sin chantajes ni impaciencia...
- Plantearse una organización diferente en la medida de lo posible. El colegio no es obligatorio (en España, en este caso) hasta primaria, por tanto, no hace falta empezar a ir al cole con tres años. En tales circunstancias, si los padres pudieran organizarse familiar y laboralmente, sería ideal que postergaran este proceso. De esta forma, Verónica empezaría la escuela con más edad, estando más segura de sí misma y con un mayor equilibrio emocional. Forjaría un vínculo más fuerte con sus padres y su hermano durante el tiempo que estuviera en casa con ellos, y todo estaría más equilibrado desde el punto de

vista emocional. Por supuesto, no es una opción que pueda asumir todo el mundo, pero sí es una opción posible que no suele contemplarse, porque existe la creencia general de que el colegio es obligatorio e indispensable a partir de los tres años. Y, por supuesto, esto no es así.

- Comprender su situación y no verla como un problema. Lo que le ocurre no es ningún problema, es algo natural que forma parte de su momento presente. Todo se irá recolocando con mucho entendimiento, atenciones, abrazos, mimos, escucha... Los padres deben acompañar sus explosiones emocionales y su necesidad de atención con total respeto, tolerancia, paciencia y comprensión.
- Recordar momentos. Ver fotos de antes de que naciera Manuel ayudará a Verónica a reconectar con ella misma y con sus necesidades emocionales, a recordar que fue cuidada y amada desde el principio. Esto propiciará una buena relación con su hermano.
- Tener tiempo a solas diario con Verónica. Desde que nació su hermano, el tiempo a solas con ella no existe, así que ahora esta cuestión ya ha pasado a ser urgente. Sería importante comenzar primero con la madre, y más adelante añadir también tiempo con el padre. Disfrutando de este tiempo a solas con cada uno cada vez se sentirá mejor, más atendida y amada.
- Dejar de lado el móvil. Buscar otros momentos de ocio como padres, aunque ya sabemos que es difícil con hijos de tan corta edad. No obstante, deben aceptar esta etapa, desvincularse del móvil y atender a sus hijos, lo que les evitará muchos conflictos y, sobre todo, podrán aportar a sus dos hijos aquello que necesitan en sus respectivas etapas vitales.
- Visitar la naturaleza. Será una experiencia muy positiva para ambos hermanos y para toda la familia. Les permitirá libertad de movimiento, tomar el aire y sentir el sol en la piel, y fomentará el vínculo afectivo familiar.
- Hablar bien de Verónica a Manuel. Hacerlo en voz alta para que ella lo escuche será muy positivo para ella, se sentirá realizada y contenta, y conectará con su hermano y sus padres.

- Aumentar el espacio de juego en el hogar. Esto evitará que se habitúen a un espacio reducido o a un único lugar de la casa, y les dará más libertad de movimiento.

El caso de Javi y Miguel

Javi es un niño muy risueño, que siempre está gastando bromas a todo el mundo para provocar sus risas. Tiene once años, es alto y grande y odia el colegio, pero no lo ha odiado siempre, sino que estas emociones de rechazo empezaron a surgir cuando la escuela empezó a ponerle deberes. Él considera que es absurdo perder la tarde haciéndolos después de pasarse todo el día en clase, y cree que tiene derecho a jugar.

Miguel, de ocho años, es el polo opuesto, menudito, muy introvertido y buen estudiante. No entiende cómo su hermano odia tanto hacer deberes. Se quieren mucho, aunque a veces Javi siente que prefieren a su hermano porque a él sí le gusta el cole.

Sus padres son muy familiares, les encanta pasar los fines de semana de casa en casa visitando a los abuelos, tíos y primos. Los sábados, además, se juntan todos en la casita de campo familiar y pasan horas y horas allí, juntando el vermut con la comida, la comida con la merienda y la merienda con la cena. Javi se lo pasa estupendamente con sus primos, le encanta jugar al fútbol, correr, buscar bichos y esconderse. Miguel, sin embargo, prefiere pintar en una libreta cerca de sus primos más pequeños, le hace gracia cómo gatean y juegan.

El día a día en su casa es bastante común: su madre los lleva a la escuela, su padre los recoge al mediodía y comen con él mientras su madre trabaja. Al volver del colegio, están con su madre, quien los

ayuda con los deberes, aunque la mayoría de las veces acaba enfadada con Javi, le grita y le dice que la tiene harta. Más tarde llega su padre, que se ocupa de duchas y cenas.

Su madre es cariñosa, pero los controla constantemente («come un poco más», «coge el lápiz así», «estírate la manga del jersey», «no te toques la nariz», «deja a tu hermano», «no te muevas tanto»). Su padre es muy estricto y exigente, y no le gusta nada cuando «hacen el tonto», según él, corriendo por casa.

Se consideran bastante organizados y responsables, y creen que sus hijos cumplen bien todos los horarios. Lo que se les hace más pesado es la hora de que los niños se vayan a dormir, no entienden cómo les cuesta tanto. Duermen en literas en la misma habitación, que no es amplia, pero tampoco pequeña. Javi se acuesta en la de arriba. Cuando les dicen que deben irse a dormir, empiezan a saltar, a gritar y a revolotear...

Sus padres, que disfrutan descansando juntos un rato mientras ven alguna serie, se pasan más de dos horas pidiéndoles que se duerman de una vez.

Un jueves por la noche, la situación se torció:

—Cariño, diles que se duerman ya, llevan media hora jugando y mañana no va a haber quien los levante —gritó la madre al padre desde el comedor, pero sin estar enfadada del todo.

Javi y Miguel estaban jugando con sus coches de madera en una pista especial que les construyó su padre unos años atrás y a la que sacaban mucho partido. De repente, Miguel ganó la carrera y Javi se enfadó:

—¡No, has hecho trampa! —dijo con voz llorosa.

—¿Qué dices? He ganado sin trampas —se defendió su hermano.

—¡Que no! —le contestó Javi dándole una colleja en la nuca.

—Idiota —dijo Miguel tocándose la nuca y devolviéndole el golpe en la cara.

En ese momento, se enzarzaron en una pelea, lanzándose golpes e insultos. Su padre, que estaba sentado en la silla del

escritorio leyendo las noticias en su móvil, se levantó y gritó muy nervioso:

—¡Bastaaaaaa! —dijo alzando los brazos.

Ellos se soltaron de golpe y se quedaron de piedra.

—No sé quién ha empezado, pero el que lo haya hecho está castigado sin consola dos semanas, y el que no, una semana.

—Pero, papá... —susurró Miguel atemorizado.

—No quiero oír nada más. A dormir —sentenció.

Apagó la luz y salió de la habitación. Javi y Miguel corrieron cada uno a su cama y cerraron los ojos de inmediato, sin pronunciar una palabra.

¿Cuál habría sido el modo correcto de actuar?

De repente, Miguel ganó la carrera y Javi se enfadó.

—¡No, has hecho trampa! —dijo con voz llorosa.

—¿Qué dices? He ganado sin trampas —se defendió su hermano.

—¡Que no! —le contestó Javi dándole una colleja en la nuca.

—Idiota —dijo Miguel tocándose la nuca y devolviéndole el golpe en la cara.

En ese momento, su padre se levantó y los separó con amabilidad. Los abrazó, acogiendo a cada uno en un brazo, y los tres se sentaron en la cama de abajo, sin dejar de abrazarse. Entonces, les preguntó con tono calmado y amable:

—¿Qué ha pasado, hijos?

Los dos empezaron a hablar a la vez, haciendo imposible la comprensión.

—Ya sabéis que voy a escucharos a los dos, y que los dos sois importantes para mí —dijo transmitiendo tolerancia.

—Javi me ha pegado porque cree que he hecho trampa en la carrera —se adelantó Miguel, visiblemente afectado.

—Te entiendo, es una situación complicada —le contestó su

padre.

—¡Y has hecho trampa! —reiteró Javi.

—Así que estás convencido de ello, piensas que te miente, ¿verdad? —le preguntó.

—Sí, sé que me miente —replicó Javi.

—Te prometo que no, papá —se defendió Miguel.

—Bueno, tenéis dos puntos de vista diferentes y es normal que os sintáis así. ¿Cómo creéis que podríais sentiros mejor? —les preguntó.

—No puedo cambiar mi pensamiento —dijo Javi—, sigo creyendo que ha hecho trampa.

—Es normal, cada uno tenemos una visión diferente de las cosas, pero lo importante es que ambos podáis sentiros como necesitéis sin hacerle daño al otro —les sugirió—. Respirando y aceptando que cada uno piensa de forma distinta. ¿Cómo podríamos solucionarlo? —preguntó.

—Volviendo a jugar y viendo quién gana de verdad —propuso Javi.

—Mmm, jugar una nueva partida me parece buena idea. ¿Qué os parece si la hacemos los tres, y cuando acabemos nos tumbamos en esta cama y leemos unas páginas de un libro que tengo muy interesante sobre coches?

—¡Vale! —dijeron a la vez. Se miraron sorprendidos e intercambiaron una rápida sonrisa al darse cuenta de que habían repetido la palabra a la vez.

En cuanto terminaron la carrera, que sospechosamente ganó su padre, se tumbaron en la cama esperando a que les leyese.

—Voy a buscar el libro —les dijo su padre. Les dio un beso a cada uno en la mejilla y les acarició levemente el hombro.

—Has hecho trampa, ¿a que sí? —le preguntó Javi a Miguel cuando se quedaron solos, esta vez con una sonrisa en los labios.

—Te prometo que no —le contestó su hermano.

—Puede que mañana me lo crea, pero hoy no —le respondió

alzando su pulgar.

Su madre se acercó a besarlos y a desearles buenas noches después de explicarles que acababa de salir de la ducha y su padre le había contado lo ocurrido.

¿Qué errores se cometieron y cómo se debería haber actuado desde el inicio?

FORMA INCORRECTA	FORMA CORRECTA
Intervino demasiado tarde.	Interviene antes de que el problema vaya a mayores.
Gritó de forma agresiva.	Su voz es tranquila, amable y comprensiva.
Se impuso de forma violenta.	No utiliza la violencia psicológica ni física en ningún momento, sino que empatiza con sus dos hijos y deja atrás su propia frustración causada por el conflicto.
No escuchó ninguna versión, su decisión era la única válida.	Escucha las versiones de ambos y las comprende. Los ayuda a comprender al otro y a sí mismos.
Los castigó sin tan siquiera tenerlos en cuenta.	El adultocentrismo no existe. No hay ni víctimas ni culpables, solo entendimiento y conexión.
No los ayudó en la búsqueda de soluciones, impuso su solución.	Los ayuda a reflexionar sobre la situación y a comprender que, aunque estemos convencidos de algo, no debemos defendernos haciendo daño a nadie. De esta manera, salen de la situación sin que ninguno de ellos se sienta herido en su autoestima.
Los dejó solos con sus emociones.	Acompaña las emociones de ambos, es cariñoso y empático.
Javi y Miguel sintieron miedo y soledad.	Se sienten queridos, importantes, comprendidos y ayudados.

Herramientas utilizadas para solucionar el conflicto

- Estar cerca de sus hijos y observar la situación. De esta forma, el padre intervino antes de que la situación fuera a peor.
- Escucharlos. Prestó atención al punto de vista de cada uno de sus dos hijos, que así se sintieron comprendidos e importantes. Ninguno fue la víctima ni tampoco el culpable, únicamente defendieron sus motivos y fueron respetados por ello.

- Separar la agresión. No gritó, ni se puso nervioso, ni se posicionó con un hijo o con otro, sino que los apartó amablemente sin utilizar ningún tipo de violencia.
- Mantener el contacto físico con sus hijos. Ser respetuoso, sin juicios, sin críticas y sin enfados, únicamente centrado en ellos y en sus necesidades emocionales.
- Acompañar emocionalmente. Supo estar a la altura del estado emocional de sus hijos, concentrado y pensando únicamente en su bienestar. Los miró a los ojos, les habló con tono amable y amoroso, se agachó para ponerse a su altura, los abrazó y se esforzó en no dejarse influenciar por su propia frustración mientras intervino.
- Repetir lo que sentían. Eso les ayudó a confirmar sus emociones internas, a comprender la situación y a empatizar con lo que el otro sentía y pensaba.
- Empatizar. Los comprendió a ellos y a sus emociones, que consideró lícitas en todo momento.
- Sugerir una resolución. Pese a que sus hijos seguían pensando lo mismo, los ayudó a sentirse mejor y a buscar una resolución con la que ambos estuvieran de acuerdo, y en la que no hubiera ni vencedores ni vencidos: los dos eran importantes en esa situación y los dos recibieron ayuda para sentirse bien, equilibrar sus emociones y reflexionar sobre lo que había pasado. El padre optó por ganar, para que, de esta forma, ellos viesen que en cualquier momento puede ganar otra persona, y que lo importante es pasárselo bien y respetarse. Si hubiera ganado uno de los dos hijos, tendría que haber acompañado las emociones resultantes de la nueva situación.
- Aportar confianza. Gracias a ello, se sintieron totalmente respetados, queridos, y seguros.

ASPECTOS QUE DEBEN TRABAJARSE PARA MEJORAR LA SITUACIÓN FAMILIAR

❤ Comprender la situación relacionada con la escuela de Javi. Los

niños aprenden de muchas maneras, pero la principal es jugando libremente en su entorno. Los padres deben centrarse en que Javi se conozca a sí mismo y tenga más oportunidades de juego, en vez de exigirle que haga los deberes, y encima de una forma tan autoritaria y estresante. Lo ideal sería hablar con su tutor y buscar el medio más adecuado de que Javi aprenda sintiéndose bien, buscando soluciones y proporcionarle los medios de aprendizaje que necesita. De este modo se sentirá bien consigo mismo y más motivado en la escuela. Por supuesto, teniendo flexibilidad durante la tarde, que todo no sea llegar y ponerse a hacer las tareas escolares, prodigándole amor, cariño, templanza, empatía, y acompañando su frustración.

- No comparar a los hijos en ninguna área. Al ser sus hijos totalmente opuestos, caen en el error de compararlos, unas veces en su presencia, y otras cuando ya están dormidos. Deben esforzarse en dejar de comparar y en no mostrar ninguna predilección por Miguel. Cuando el niño se pone a hacer los deberes con su habitual motivación, los padres se pasan toda la tarde ensalzándolo, y eso crea tensión entre los hermanos: inseguridad en Javi e incomodidad en Miguel. Tienen que enfocarse en mantenerse totalmente neutrales y aprender a acompañar a cada hijo según sus necesidades.
- Pasar los fines de semana los cuatro juntos y viajar en familia. Está muy bien rodearse de una familia tan amplia y ser felices en su compañía, pero no tiene por qué ser así todos los fines de semana; han de aprender a aprovechar el tiempo con la propia familia que han creado, en su hogar, para que sus hijos se sientan mejor emocionalmente, tengan más seguridad en sí mismos, gocen de una buena autoestima y creen un vínculo real tanto con sus padres como, por supuesto, entre ellos. Los hijos necesitan tiempo a solas con sus padres.
- Cuando estén en familia, debe acompañar las emociones de sus hijos por igual. Si se reúnen una o dos veces al mes con toda la familia, también allí deberán acompañar las emociones de sus hijos y atender sus necesidades. No se trata únicamente de desconectar de ellos y disfrutar con otros adultos, sino de

aprender a disfrutar con otros adultos teniendo siempre en cuenta las necesidades de sus hijos.

- Fomentar el arte. Leyéndoles en voz alta, yendo al cine, al teatro, a conciertos, escuchando música o visitando museos. El arte relaja, nos ayuda a conocer nuestras emociones y a dar lo mejor de nosotros. Estas actividades propiciarán una buena relación entre ellos, así como con sus padres.
- Dejar de controlar. Están obsesionados con controlarlo absolutamente todo de sus hijos, y muy empeñados en seguir al pie de la letra los horarios, las rutinas y los movimientos de los niños, y eso los asfixia. Deben centrarse en respetarlos, entender su mundo infantil, acompañar sus emociones, guiarlos desde el amor y proporcionarles lo que realmente necesitan. Tendrán que llevar a cabo una reestructuración en su forma de educar, y, para ello, el primer paso es aprender a ser flexibles y valorar en cada momento lo que sus hijos les solicitan para poder cubrir sus demandas en función de su desarrollo evolutivo. No se trata de ser permisivos, sino de ser unos padres realmente respetuosos y maduros emocionalmente.
- Abandonar la autoridad. El padre es una persona autoritaria que grita todo el tiempo y les hace sentir mal. Si las cosas van como él cree que deben ir, todo está bien, pero si algo escapa a su control, se pone muy nervioso, agresivo, y solo cuentan sus palabras y sus imposiciones. Necesita un cambio total en su forma de educar, debe convertirse en un guía y no en un dictador, respetar a sus hijos, comprenderlos y ser tolerante. Para empezar, debe trabajar la empatía y discernir realmente el punto de vista de sus hijos, muy distinto del de un adulto.
- Acompañarlos en la conciliación del sueño. Por un lado, deben ser flexibles y darse cuenta de que sus hijos van pasando por diferentes etapas vitales y fisiológicas. No les apetece dormir a la misma hora todos los días, sus necesidades van cambiando; además, como todos los seres humanos, dependen también de su situación emocional, de las experiencias que hayan vivido durante el día, de la situación familiar, etc. Por tanto, es importante que sus padres no les exijan irse a dormir siempre a la misma hora, que vayan variando en función de sus

necesidades y que, por supuesto, estén con ellos hasta que concilien el sueño. Pueden turnarse, unos días con mamá, otros días con papá, pero deben estar con ellos en la cama, leerles algún libro, contarles historias... Los hijos tienen que sentirse protegidos y queridos durante la conciliación del sueño, sin exigencias ni enfados, y sin que perciban la obligación de irse a dormir como algo asociado a las reprimendas y a la desconexión.

- Asambleas conjuntas. Semanalmente, celebrar una reunión familiar sincera y respetuosa, donde todos puedan ser ellos mismos y donde se trabaje el vínculo familiar.
- Mi papá me hace sentir bien cuando... Su padre debe realizar un profundo trabajo de mejoría, tanto con su propia autoestima como la manera de relacionarse con sus hijos. Hacer estas preguntas le ayudará a reflexionar sobre sus aciertos y errores y a seguir enfocado en su evolución.

El caso de Úrsula y Saioa

Úrsula tiene diecisiete años, y siempre ha odiado su nombre. Está harta de que la comparen con la bruja mala de *La sirenita* en las reuniones familiares, cuando vienen los amigos de sus padres a casa, los profesores...

Sus padres decidieron ponerle ese nombre durante el embarazo porque les encanta la película, y se decantaron por ese porque Ariel les resulta un poco cursi. A Saioa, su segunda hija de quince años, sin embargo, le pusieron un nombre de su tierra, Bilbao.

Ellos piensan y verbalizan constantemente a sus familiares y amigos que Saioa es la hija ideal: buenas notas, calladita, nunca da problemas... Sin embargo, de Úrsula creen que es un problema con patas.

La relación entre las dos hermanas nunca ha sido idílica, Saioa llegó cuando Úrsula todavía era muy pequeña y eso supuso una gran problemática emocional para ella, puesto que sus padres se volcaron al cien por cien en el bebé, y ella pasó a ser «la hermana mayor», con explosiones emocionales constantes que no eran acompañadas, sino que las pasaba sentada en una silla de la cocina, llorando sin cesar. Además, antes de que naciera Saioa dormía en la habitación con sus padres, y en cuanto su hermana llegó a casa, la pasaron a su habitación, sola; le contaban la historia muy a menudo, y ella solo sabía que ahora la idea de dormir sola le daba auténtico pavor... comparte habitación con su hermana, y así se siente segura.

Últimamente, los problemas entre ellas se han incrementado, Úrsula insulta a su hermana a todas horas, se ríe de ella cuando la ve por el instituto, la llama «empollona» fea y «gafotas», entre otras cosas. Úrsula, además, es la típica líder de instituto, mientras que Saioa es más bien todo lo contrario.

Sus padres castigan con frecuencia a Úrsula, la suelen dejar sin salir con sus amigas, o sin ir a los partidos de futbol del equipo en el que juega, pues consideran que el modo en que se comporta con su hermana es muy dañino. Además, llevan años retirándole la palabra cada vez que creen que hace algo mal, aunque les parece que su hija va a peor.

Hace unos meses que Úrsula y Saioa comparten grupo de amistades en el pueblo, y aunque la primera no lo soporta, disimula muy bien delante de los amigos y amigas, puesto que los amigos están encantados de compartir momentos también con Saioa.

Una tarde de sábado en el pueblo, estaban arreglándose en su habitación para irse al parque donde se reunían con el grupo, y se desató el siguiente conflicto:

—Ni hablar, «gafotas», ¡mi camiseta te la quitas ahora mismo! —gritó Úrsula en un tono lleno de furia.

—Pero si no te la ibas a poner... —dijo Saioa con voz temblorosa.

—¡Aunque se pudra en el armario! ¡Es mi camiseta favorita! —le dijo con toda contundencia mientras intentaba recuperarla agarrándola de la manga.

—¡Me haces daño! —gritó Saioa.

En ese momento, entró su madre en la habitación, furiosa, mientras su padre preparaba unas palomitas en la cocina.

—¡Para ya, Úrsula, estás idiota! —gritó, separándolas.

—No voy a permitir que se ponga mi camiseta —insistió.

—Tú no te la ibas a poner, se iba a quedar en el armario, así que se la pone tu hermana y punto. Egoísta, que eres una egoísta —dijo convencida.

—Es mi camiseta, no quiero que se la ponga —repitió.

—O se la dejas, o no sales. Menuda tontería, enfadarte por esto cuando no ibas a usarla. Es mi última palabra —dijo, zanjando la cuestión mientras abandonaba la habitación.

Úrsula le susurró a su hermana un «te odio» mientras cogía las llaves de casa para meterlas en su bolso. Saioa esbozó una leve sonrisa mientras señalaba la camiseta que llevaba puesta.

¿Cuál habría sido el modo correcto de actuar?

—Ni hablar, «gafotas», ¡mi camiseta te la quitas ahora mismo! —gritó Úrsula en un tono lleno de furia.

—Pero si no te la ibas a poner... —dijo con voz temblorosa.

En ese momento entró su madre en la habitación, calmada, mientras su padre preparaba unas palomitas en la cocina.

—¿Qué pasa, chicas? —les preguntó con voz amorosa sentándose en una de las camas y pidiéndoles con la mano que se sentaran a su lado.

—Se ha puesto mi camiseta preferida —dijo Úrsula, a la defensiva.

Su madre le acarició el pelo mirándola a los ojos y luego posó la mano en su espalda.

—Pero no iba a usarla, es injusto que no pueda ponérmela, ¡me queda muy bien! —explicó Saioa enfadada.

Su madre también le acarició el pelo, la miró a los ojos y luego posó la mano en su espalda.

—Te comprendo a ti, Úrsula, es tu camiseta especial y aunque no te la pongas hoy, no quieres prestarla —le dijo mirándola a los ojos amablemente.

—Te comprendo a ti, Saioa, te encanta la camiseta, y además es la camiseta especial de tu hermana —corroboró mirándola a los ojos—. Saioa, como es la camiseta intocable de Úrsula, si ella no quiere que te la pongas, debes respetarla. Podemos buscar una tuya que te guste y te haga sentir bien —le propuso.

—Pero no tengo ninguna —dijo con voz llorosa.

—La semana que viene nos iremos los cuatro de compras, así cada una podéis ver qué cosas os gustan, y tú, Saioa, encontrar tu propia camiseta preferida, ¿qué os parece? —propuso animada.

—¡Sí, por favor! —contestó Saioa, poniéndose de pie y dando pequeños saltitos en la habitación.

—Vale, me parece bien, pero hoy nada de ponerse mi camiseta preferida, si quieres, puedes mirarte alguna de las que están en la parte derecha —dijo Úrsula.

—Gracias —le contestó Saioa abriendo el armario.

Su madre les pidió un «abrazo de tres» antes de salir de la habitación.

¿Qué errores se cometieron y cómo se debería haber actuado desde el inicio?

FORMA INCORRECTA	FORMA CORRECTA
Fue tarde a la habitación.	Entra a la habitación desde el primer momento en el que escucha que algo no va bien.
Se dirigió a Úrsula furiosa, utilizando el insulto.	No hay violencia de ningún tipo, está calmada, es amable y comprensiva con ambos puntos de vista.
Se posicionó a favor de Saioa.	No se posiciona en ningún bando, es neutral y cariñosa.
Recurrió al chantaje.	Como no utiliza la violencia, recurre ni al chantaje ni a nada similar, actúa con coherencia y templanza.
No les ayudó a buscar soluciones, solo las impuso.	Las ayuda a encontrar soluciones que hagan que ambas se sientan bien , justas para las dos, aportando sentido común y resiliencia.
No estableció ningún tipo de contacto físico.	En todo momento muestra afecto y amor, cercanía y entendimiento.
Úrsula se sintió incomprendida y Saioa vencedora.	Sus dos hijas se sienten comprendidas y conectadas con sus necesidades y emociones.

Herramientas utilizadas para solucionar el conflicto

• Escuchaba de cerca. Para poder mediar enseguida y que las cosas no se complicasen entre ellas.

• Amabilidad. Se mostró amable desde el primer momento, manteniendo su propia frustración a raya, sintiéndose conectada con sus hijas.

• Contacto físico. No escatimó muestras de afecto físico, acompañando sus emociones, haciendo que sus hijas pudieran equilibrar las suyas, y se comprendieran mutuamente.

• Repitió lo que sentían. Confirmó en voz alta lo que cada una defendía, y de esta forma se sintieron realmente importantes

para su madre.

• Recordó la idea de compartir su hogar. Explicó que había que respetar la camiseta preferida de Úrsula, aunque no fuese a ponérsela. Defender este derecho de propiedad hizo que de ella misma saliese la idea de dejarle a su hermana otra camiseta que no fuese esa.

• Propuso una solución. Supo dar con una alternativa satisfactoria y motivadora para ambas, que aportó sentido común a su conflicto y contribuyó a liberar tensiones.

• Abrazo de tres. Este tipo de abrazo une y conecta, potencia el contacto físico entre los hijos y les hace sentirse alegres y estimulados, aprenden a ver el «vaso medio lleno», y que vale la pena utilizarlo.

ASPECTOS QUE DEBEN TRABAJARSE PARA MEJORAR LA SITUACIÓN FAMILIAR

- Dejar de etiquetar y comparar a Úrsula. Necesitan conectar con su hija, ya que desde el momento en que nació Saioa, la etiquetaron como la mayor y no la acompañaron emocionalmente. Todas esas muestras de afecto, tiempo y amor por parte de Úrsula, no atendidas, generan animadversión por su hermana, a quien cree odiar, y a la que molesta e increpa constantemente. Además, sus padres, lejos de darse cuenta de sus necesidades, la juzgan constantemente, contribuyendo a que la pelota se haga cada vez más grande. Úrsula se siente insegura, se quiere poco, si bien su forma de comportarse le otorga cierto poder, pues de ese modo logra llamar la atención de sus padres, aunque sea haciendo de «mala» de la película. Este hecho rebajará sus ganas de insultar a su hermana, y la ayudará a comprender que no podemos hacer pagar nuestras emociones, y las frustraciones que de estas se derivan, a los demás, así como tampoco podemos hacernos daño a nosotros mismos.
- Empezar a ser neutrales. Sin posicionamientos ni preferencias,

respetando a sus hijas como son, aceptándolas, apoyándolas a ambas en sus decisiones y ponderando la personalidad de cada una. Abogando por el «te entiendo» en lugar de por el «te juzgo».

- Pasar tiempo a solas con Úrsula. Es importantísimo que empiecen a procurarle su espacio particular con ellos, eso la hará sentir que es importante para sus padres, que es la protagonista de esa relación a tres que forman. Lo ideal sería empezar a tener tiempo a solas con su madre, y más adelante incluir a su padre. También es importante que estén con Saoia, pero es imprescindible empezar por Úrsula. Durante esos ratos, hablar de todo, escuchar, abrazarse, practicar actividades divertidas, compartir confidencias, estrechar lazos...
- Viajar en familia. Viajar los unirá como familia; si no pueden permitirse lugares lejanos, bastará con destinos cercanos e interesantes... mirar mapas, conversar, tomar helados, reír, etc. Conexión, tolerancia y curiosidad unidas con el objetivo de afianzar su relación.
- Acompañar emocionalmente cada situación. Nunca las han acompañado, puesto que a Úrsula la han juzgado, comparado y etiquetado, y a Saioa la han convertido en la favorita, sobreprotegiéndola y, en consecuencia, impidiéndole que se conozca a sí misma. No importa la edad, nunca es tarde para aprender a acompañar emocionalmente a los hijos y a reconducir las relaciones. Por tanto, deben acompañar cada conflicto y cada situación emocional intensa, empezando por conocer sus propias emociones como padres y sabiendo estar desde la calma, el respeto y la comprensión.
- Desterrar cualquier signo de violencia de su relación. Sus padres trataban a Úrsula como ella trataba a su hermana: la ignoraban, le gritaban, la castigaban... y ella repetía estas conductas constantemente. Esta forma de violencia se convierte en algo cotidiano, y por eso sus hijas la acaban integrando como algo normal para relacionarse. No aprenden solo el amor familiar, también la violencia familiar, algo que no debería existir. Podemos enseñar y guiar sin tratar mal, y ese es el primer paso que deben dar para que Úrsula deseche estas

formas, se quiera a sí misma y se sienta cerca de ellos y de su hermana.

- Asambleas conjuntas. celebrar asambleas semanales les proporcionará información de cada uno de ellos, se conocerán más, establecerán una relación basada en la confianza y en el respeto, y buscarán soluciones para todo aquello que precisen. Reestructurando, con esfuerzo, el tipo de relación familiar que tienen ahora.

Los conflictos entre hermanos, el mejor aprendizaje para mejorar como familia

Como hemos aprendido, la base para resolver los conflictos entre nuestros hijos e hijas sin dañar emocional ni físicamente a ninguno de ellos es entender que detrás de cada conflicto hay una historia personal y afectiva que debe tenerse en cuenta a la hora de acompañarlos. Es decir, hay que reflexionar sobre la historia de cada uno de nuestros hijos en todos los acompañamientos que realicemos. Debemos preguntarnos, por ejemplo: ¿Cómo está emocionalmente mi hijo en estos momentos? ¿Cómo se siente? ¿Qué cambios se han producido en su vida últimamente? ¿Cómo he acompañado sus emociones desde su nacimiento? ¿Qué puedo hacer para que se sienta mejor? ¿Estoy juzgándolo o comparándolo de forma constante? ¿Me estoy centrando en las emociones que me despierta su historia o en sus necesidades?, etc. De esta forma, pasaremos el primer filtro, que nos ayudará a saber estar ante las situaciones difíciles y, aunque estas se seguirán dando, se producirán de otra forma totalmente distinta a como se están desarrollando ahora, porque veremos más allá y sabremos salir del enfado y de la crítica adulta.

Si estas disputas comunes entre hermanos se acompañan teniendo en cuenta toda la historia que afecta a los hijos, respetando sus necesidades, siendo empáticos, amorosos y manteniendo un buen equilibrio emocional como adultos, los conflictos nunca se convertirán en batallas continuas que lleguen a la violencia, algo que nunca

utilizaremos con ellos, porque estaremos previniendo la gran mayoría de disputas.

Sin embargo, si cada una de las peleas se convierte en una montaña enorme que intentamos escalar pero que nos resulta imposible culminar debido a nuestro desequilibrio emocional, no estaremos respetando las necesidades de nuestros hijos e hijas, sino pensando solo en nuestras propias emociones y necesidades, y deseando que la disputa se acabe pronto para retomar nuestra calma emocional; además, estaremos utilizando la violencia como vía para encontrar una resolución que ponga fin a la pelea.

La violencia jamás podrá resolver un conflicto entre hermanos (ni ningún otro conflicto), y tampoco podrá aportarles unas buenas herramientas de vida. Si les gritamos durante una pelea, aprenderán que el grito es una pauta educativa correcta; si los separamos, aprenderán que lo idóneo es huir y alejarse; si los comparamos, aprenderán que la comparación forma parte de la estrategia para salir ileso emocionalmente; si juzgamos a uno como víctima y a otro como culpable, aprenderán que así funcionan las relaciones, sin neutralidad ni respeto mutuo, solo con etiquetas que deben seguirse a rajatabla. Y lo mismo vale para cualquier acto de violencia psicológica o física que utilicemos.

Estaremos llevando a cabo, entonces, una violencia intrafamiliar ya que abusaremos del poder que creemos tener como padres para intentar resolver conflictos, produciendo consecuencias negativas para su desarrollo emocional, neuronal, relacional y cognitivo. Es obvio que no queremos hacer nada de eso, nuestros hijos son lo más importante para nosotros, pero es lo que ocurre cuando en las relaciones entre hermanos nos dejamos llevar por nuestros propios patrones familiares, y por lo que la sociedad nos ha inculcado, llevándonos a creer que esas relaciones se basan en los enfrentamientos y en las peleas continuas, todo ello sumado a que tampoco contamos con las herramientas adecuadas. ¡Por suerte, ahora sí las tienes!

Como ejercemos de espejo cuando educamos, debemos ser ejemplo de valores como el amor, la empatía, la calma, el respeto, la tolerancia, la paciencia, la gratitud, la escucha, la resiliencia, etc. Practicar esto no significa que debamos ser perfectos ni que tengamos

que buscar la perfección, sino asumir que somos personas con nuestras subidas y nuestras bajadas, nuestros aciertos y nuestros errores, con nuestro dolor y nuestra alegría..., pero teniendo como principio que nunca debemos hacerles a nuestros hijos nada que no nos gustaría que otros adultos nos hiciesen a nosotros y, en consecuencia, dejando de normalizar formas incorrectas que acabamos interiorizando como algo común y que solventamos siempre de forma errónea, sin salir de ese bucle en el que estamos atrapados.

Y es que para canalizar bien estos conflictos tenemos que estar totalmente motivados, hacerlo correctamente, sin excusas ni pereza, afrontando cada día con ganas, teniendo la seguridad de que elegiremos la vía respetuosa para afrontarlos. De esta forma, seremos conscientes en todo momento y propiciaremos una resolución para cada problema que esté basada en el respeto por sus necesidades, no en nuestra urgencia por resolverla, movidos por nuestra propia frustración.

No debemos preocuparnos por los errores cometidos ni por los que cometeremos, basta con que nos centremos en la práctica diaria y actuemos con seguridad; cuantos más conflictos acompañemos conscientemente (empleando las herramientas, equilibrando nuestras emociones y conociendo en profundidad las necesidades de nuestros hijos), más consolidaremos la forma adecuada de acompañarlos, más soltura tendremos y mejores mediadores seremos, empáticos, imparciales, amorosos, pacientes, tolerantes y creativos. En consecuencia, nuestros hijos aprenderán antes a resolver sus conflictos por ellos mismos, con escucha, diálogo, respeto, comprensión, cariño y buscando activamente soluciones que satisfagan a todos.

Esta fábula anónima nos ayudará a entender nuestro trascendente papel como mediadores en las peleas entre nuestros hijos:

> No hace mucho tiempo, dos hermanos que vivían en granjas adyacentes empezaron a discutir. Esta era la primera discusión seria que tenían después de cultivar juntos y hombro con hombro durante cuarenta años, compartir maquinaria e intercambiar cosechas y bienes de forma continua.
>
> Esta larga y beneficiosa colaboración terminó repentinamente.
>
> Comenzó con un pequeño malentendido y fue creciendo hasta

llegar a convertirse en una diferencia mayor entre ellos que explotó en un intercambio de palabras amargas, seguido de semanas de silencio.

Una mañana alguien llamó a la puerta del hermano mayor. Al abrir, encontró a un hombre con herramientas de carpintero.

—Estoy buscando trabajo para unos días —dijo el extraño—, quizá usted requiera algunas pequeñas reparaciones aquí en su granja y yo pueda ayudarlo.

—Sí —dijo el mayor de los hermanos—, tengo un trabajo para usted. Mire aquella granja al otro lado del arroyo, ahí vive mi vecino, bueno, de hecho, es mi hermano menor. La semana pasada había una hermosa pradera entre nosotros y él cogió su tractor y desvió el cauce del río para que quedara entre nosotros. Bueno, igual lo ha hecho para enfurecerme, pero yo le voy a hacer algo mejor. ¿Ve usted aquella pila de desechos de madera junto al granero? Quiero que construya una cerca, una cerca de dos metros de alto, no quiero verlo nunca más.

—Creo que comprendo la situación. Muéstreme dónde están los clavos y la pala para hacer los hoyos de los postes y le entregaré un trabajo que lo dejará satisfecho —dijo el carpintero.

El hermano mayor ayudó al carpintero a reunir todos los materiales y dejó la granja para ir al pueblo a por comida. El carpintero trabajó duro todo el día midiendo, cortando, clavando. El granjero regresó cuando se acercaba la noche. El carpintero acababa de terminar su trabajo.

El granjero abrió los ojos y la boca por completo. ¡No había ninguna cerca de dos metros! En su lugar había un puente. ¡Un puente que unía las dos granjas por encima del río! Era un bonito puente con pasamanos.

En ese momento, su vecino, su hermano menor, vino desde su granja y, abrazando a su hermano, le dijo:

—Eres un gran tipo, ¡mira que construir este hermoso puente después de lo que he hecho y dicho!

Los dos hermanos se estaban reconciliando cuando vieron que el carpintero tomaba sus herramientas.

—¡No, espera! —le dijo el hermano mayor—. Quédate unos cuantos días. Tengo muchos proyectos para ti.

—Me gustaría quedarme —dijo el carpintero—, pero tengo muchos puentes que construir.

EPÍLOGO: UNAS PALABRAS PARA TI

El mar de Tarragona era lo primero que veía cuando comencé a escribir este libro el año pasado.

Ahora, mientras lo acabo, miro hacia atrás y todo me parece un sueño, la arena del mar en mis pies, la luz de un sol brillante en mi cara, el sonido de las olas, mi libreta y yo..., puesto que en estos momentos estamos en plena crisis mundial por el coronavirus y, aunque es posible que cuando leas esto todo haya acabado por fin, supongo que la vida tal como la entendíamos antes de la pandemia no existirá. Todo se habrá transformado, y no me cabe la menor duda de que esta transformación, aunque el proceso haya sido difícil (pérdida de seres queridos, problemas económicos, encierro en el hogar, etc.), sin duda ha sido para mejor.

Me habría gustado que hubieras podido leer este libro durante el confinamiento, ya que sin duda te habría ayudado. No obstante, lo estés leyendo cuando lo estés leyendo, este es el momento idóneo, es cuando verdaderamente tiene que ser y cuando estás preparado para sacarle el jugo que tu familia y tú necesitáis.

Con esta lectura has aprendido que atender y acompañar la relación entre hermanos no es tan difícil como parecía, pero que, por supuesto, no se logra sin esfuerzo, sin compromiso y sin conciencia real. Primero, hay que hacer un análisis personal y conocernos a nosotros mismos, ya que reflexionar sobre nuestras propias vidas y nuestros hermanos es básico para poder empatizar con la situación

actual de nuestros hijos y con su mágica relación; segundo, querernos más, ya que nos queremos y cuidamos muy poco, nos asustamos, muchas veces, de nuestras propias reacciones con nuestros hijos, nos arrepentimos, nos ahogamos en la culpa o nos llegamos a odiar sin darnos cuenta de que ellos solo van a vivir contentos y enfocados en la alegría y en la felicidad si notan y ven que nosotros estamos centrados en ello.

Debemos aprender a dar a cada uno de nuestros hijos lo que necesita en cada momento, desechando el juicio adulto, acompañando emociones, respetando, tolerando, teniendo paciencia y sabiendo ver más allá en cada situación y en cada emoción expresada, no quedándonos en la crítica («has pegado a tu hermano, estoy enfadada contigo») y acercándonos a ellos («te comprendo, estoy aquí para ayudarte»). Quizá este último sea el trabajo más complicado, existen muchas creencias relativas a las peleas y a la rivalidad entre hermanos que nos atrapan, nos confunden y nos posicionan con uno de nuestros hijos o con el otro, sin ver lo que hay más allá de sus conflictos. Como ves, es un trabajo en equipo, circular: te estudias a ti mismo → te quieres y cuidas a ti mismo → comprendes a tus hijos y sabes acompañarlos en su relación → te estudias a ti mismo → te quieres y cuidas a ti mismo → comprendes a tus hijos y sabes acompañarlos en su relación..., y así sucesivamente.

Estoy segura de que estás dándoles lo mejor de ti a tus hijos, de que te estás esforzando diariamente y de que este libro ha supuesto un pequeño clic en tu interior. Seguramente, cuando has empezado a aplicar estas herramientas en alguno de sus momentos difíciles, te has dado cuenta de que sí, de que funciona, de que somos una figura muy importante en su relación y de que realmente ejercemos de padres y de mediadores, intervenimos consciente y respetuosamente y les proporcionamos herramientas emocionales que los ayudarán a desarrollarse como personas, a saber qué hacer en cada momento sin dañar a nadie, a comprender sus emociones cuando en sus vidas las cosas se pongan difíciles, y a tomar decisiones acordes con sus intereses más profundos y reales. De esta manera, nuestros hijos e hijas aprenden a respetarse a sí mismos y a los demás, a entenderse y a elegir su propio camino, logran conocerse a sí mismos de forma integral, se aman y maduran emocionalmente, experimentan y

saborean sus emociones (tanto si son de tristeza, miedo o rabia como de alegría, amor e ilusión) y son capaces de situarlas en el lugar que les corresponde, utilizándolas para conectar con sus hermanos y en cualquier otra relación.

Una de las mejores aptitudes que van a desarrollar nuestros hijos si acompañamos correctamente los conflictos entre hermanos es la resiliencia, la capacidad de superar las situaciones dolorosas que se les presenten en la vida, gracias a la cual no se quedarán atrapados en una rueda de dolor, depresión y tristeza, sino que sabrán levantarse y coger las riendas, utilizando las adversidades como aprendizaje.

Cada conflicto acompañado amorosa y respetuosamente será un aprendizaje y un recordatorio que nuestros hijos e hijas utilizarán más tarde como amuletos internos con los que afrontarán las situaciones complicadas de sus vidas.

Sin más, gracias por confiar en mí y dejarme formar parte de tu vida. Recuerda vivir y saborear el presente junto a tus hijos, teniendo el amor incondicional y el respeto como base, a pesar de los momentos difíciles, ayudándolos a ser siempre los hermanos que necesitan y desean ser.

Un beso enorme.

TANIA GARCÍA

AGRADECIMIENTOS

Quiero dar las gracias a mis primas y primos por haber sido mis primeros hermanos, tan diferentes ahora y tan alejados físicamente, pero siempre cerca, siempre unidos.

A mi hermana Mar, por completarme cuando pensaba que eso ya no sería posible. A mis hermanos Víctor y Sergio, ojalá hubiéramos podido crecer juntos.

A Javi, por existir, por estar, por respirar a mi lado, ser mi amor y compañero de vida y llenarla junto a nuestros hijos.

A todas las familias y profesionales que confían en mí cada año y a sus hijos, los verdaderos protagonistas de todo esto. Seguiré estando para vosotros toda mi vida.

A las personas que han hecho posible la publicación de este libro y que me han acompañado en el camino, en especial a Yolanda Cespedosa, mi editora.

Y, por supuesto, a ti, es un honor que hayas confiado en mi trabajo.

Muchas gracias, siempre.

LECTURAS RECOMENDADAS

Bank, S., y Khan, M. D., *The Sibling Bond* , Nueva York, Basic Books, 1982.

Bowlby, J., *Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego* , Barcelona, Paidós Ibérica, 1989.

Fraiberg, S. H., *Los años mágicos* , Valencia, Editorial Marfil, 1969.

García, T., *Educar sin perder los nervios* , Barcelona, Vergara, 2019.

—, *Guía para madres y padres imperfectos que entienden que sus hijos también lo son* , Barcelona, Lectio Ediciones, 2017.

Hannam, C., *Parent and mentally handicapped children* , Harmondsworth, Penguin Books, 1975.

Miller, A., *Por tu propio bien. Raíces de la violencia en la educación del niño* , Barcelona, Tusquets Editores, 2006.

Miró, A., *La hija del Ganges: la historia de una adopción* , Barcelona, Debolsillo, 2003.

Morgan, J., *El sabor de las penas* , Madrid, Alianza Editorial, 2009.

Teubal. R., *Memorias fraternas. La experiencia de hermanos de desaparecidos, tíos de jóvenes apropiados durante la última dictadura militar* , Buenos Aires, Editorial Eudeba, 2010.

Wray, T. J., *Surviving the Death of a Sibling* , Nueva York, Random House, 2003.

Zukow, P. G. (ed.), *Sibling Interaction across Cultures: Theoretical and Methodological Issues* , Nueva York, Springer, 1989.

Enlaces y estudios de interés

Bigner, Jerry J., «A Wernerian Developmental Analysis of Children's Descriptions of Siblings», *Child Development* , (1974) 45(2), pp. 317-323, https://www.jstor.org/stable/1127951.

Brigham Young University, «Sisters protect siblings from depression, study shows» (2 de agosto de 2010), *www.sciencedaily.com/releases/2010/08/100802125821.htm* .

Dunn, J., Slomkowski, C., y Beardsall, L., «Sibling relationships from the preschool period through middle childhood and early adolescence», *Developmental Psychology* , (1994) 30(3), pp. 315-324, https://doi.org/10.1037/0012-1649.30.3.315.

Kluger. J., «The New Science of Siblings», *Time* (10 de julio de 2006), *http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,1209949-4,00.html* .

Ripoll, K., Carrillo, S., Castro, J. A., «Relación entre hermanos y ajuste psicológico en adolescentes: los efectos de la calidad de la relación padres-hijos», *Avances en Psicología Latinoamericana* , (2009) 27(1), 125-142. ISSN: 1794-4724. *https://www.redalyc.org/pdf/799/79911627009.pdf* .

University of Illinois at Urbana-Champaign, «Siblings play formative, influential role as 'agents of socialization» (20 de enero de 2010), *www.sciencedaily.com/releases/2010/01/100115112104.htm* .

University of Michigan Health System, «Younger sibling may be good for your child's health: The birth of a sibling potentially linked to healthier BMIs for children by first grade» (11 de marzo de 2016), *www.sciencedaily.com/releases/2016/03/160311083931.htm* .

University of Warwick, «Sibling bullying makes psychotic disorders three times more likely» (12 de febrero de 2018), *www.sciencedaily.com/releases/2018/02/180212085427.htm* .

White, L. K., y Riedmann, A.,. «Ties among Adult Siblings», *Social Forces* (septiembre de 1992), 71(1), pp. 85-102, *https://www.jstor.org/stable/257996* 7.

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN REAL® ?

La Educación Real® fue creada por Tania García, autora de este libro. Es la educación basada en el respeto, la empatía, el acompañamiento emocional, el amor y la lógica. Los niños y las niñas deben ser libres y amados incondicionalmente, pase lo que pase y ocurra lo que ocurra.

Es imposible que la sociedad en la que vivimos se transforme y se convierta por fin en una sociedad basada en valores empáticos, de tolerancia, solidaridad, amabilidad, y sea respetuosa con los derechos de todos los seres humanos si tratamos a nuestros hijos e hijas, los más vulnerables a nivel social (y los que más nos necesitan), mediante gritos, castigos, chantajes, malas formas, control, manipulación de sus emociones, etc. Es decir, pensando únicamente en nuestro bienestar e interés adulto.

Además, las bases de la Educación Real® están creadas a partir de la evidencia científica y de lo que miles de estudios han corroborado (y siguen corroborando) a lo largo de los años. Tanto en Edurespeta como en los libros de Tania García, puedes encontrar muchos de estos estudios que confirman que la Educación Real® no es tan solo la que deberíamos dar a nuestros hijos, sino que es la única posible si queremos que nuestros hijos sean fieles a sí mismos, se respeten y respeten a los demás.

18 principios de la Educación Real®

1. Respeta: Educa respetando las necesidades reales cerebrales de las niñas y los niños, así como sus ritmos naturales y los procesos de cada etapa de su desarrollo.

2. Empatiza: Conecta con tus hijos cuando expresen sus emociones en todos los momentos y situaciones de su día a día, tanto si están enfadados, furiosos o tristes, como alegres y contentos. Escucha y entiende haciendo tuyas sus emociones, viendo más allá y conectando.

3. Acompaña emocionalmente: Comprende su mundo para poder guiar a tus hijos e hijas en la comprensión de sus emociones. Acompaña sus sentimientos sin prejuzgarlos o etiquetarlos, deshaciéndote de la visión adultista y centrándote en lo que necesitan de ti.

4. Hazle caso a la lógica: Si alguna vez has gritado, castigado, chantajeado, manipulado, amenazado o ignorado a tu hijo o hija no te habrás sentido bien, sino todo lo contrario; incluso en aquellas ocasiones en las que has estado convencido de que tenías razón, dentro de ti queda un malestar. Eso obedece a una razón de sentido común: hacerlo no es natural, y va en contra de la relación lógica que debería tener un padre o una madre con su hijo o hija. La lógica y el sentido común nos empujan a educar de forma respetuosa, solo tienes que escuchar, de verdad, consciente y profundamente, tanto a tu corazón como a tu mente y a tus emociones.

5. Guía: No tenemos poder sobre nuestros hijos e hijas, no somos su autoridad y mando. Aunque tampoco somos sus iguales (ellos viven la infancia y nosotros la vida adulta), ellos nos necesitan para crecer y desarrollarse óptimamente como personas, y nosotros se supone que ya somos independientes en el plano emocional y físico. Por eso debemos ejercer de guías, unos guías respetuosos y empáticos que los orienten, sin abandonarlos a su suerte ni educarlos mediante el miedo, sino basándonos en el amor, el respeto, la paciencia, la tolerancia, el afecto y la sinceridad y enfocados en sus necesidades reales y sus etapas de desarrollo.

6. Ama incondicionalmente y demuéstralo de manera constante: Los hijos e hijas deben saber con total seguridad que son queridos por lo que son, no por el grado en que consiguen o no las expectativas marcadas por sus padres; es decir, no deben sentirse

amados solo cuando sus padres consideran «que se han portado bien», sino en todos los momentos. El amor incondicional y el afecto (las muestras físicas de ese amor) son esenciales para el crecimiento y un desarrollo emocional y neuronal sano. Es, además, un derecho de todos los niños y niñas y, en definitiva, de toda la humanidad, ya que el amor que les demos durante la infancia y la juventud influirá directamente en los adultos que serán y en su capacidad para superar todas las adversidades que la vida les ponga por delante.

7. Sé un ejemplo: Recuerda que, para que tus hijos e hijas respeten, primero debes respetar tú. Para que no griten, tú no debes gritar, para que se laven los dientes, tú debes llevar la iniciativa y hacerlo en primer lugar... La coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos es esencial para que nuestros hijos e hijas integren valores y actitudes: lo que ven de nosotros es lo que marca su aprendizaje. Somos un ejemplo para ellos, y por esa misma razón debemos ser responsables de nuestros actos y palabras.

8. Deja fuera tu ego: El ego que tenemos los adultos es la herencia directa de que nos hayan educado mediante el control y sin atendernos emocionalmente, con juicios, castigos y gritos, así como de no tener nuestras necesidades reales cubiertas. Deja a un lado tu ego adulto con tu hijos e hijas, solo te servirá para poner barreras emocionales entre ellos y tú, y concéntrate en forjar un vínculo afectivo óptimo y fuerte.

9. Olvida las etiquetas: Entiende que los niños y las niñas son seres emocionales. No te dediques a señalarlos con el dedo, ten en cuenta que, como todos, tienen días mejores y peores, pero no por ello deben ser sentenciados, tratados mal y criticados. Deja el juicio a un lado y ayúdalos a conocer sus emociones y a sentirse mejor.

10. Su opinión sí importa: Pregunta y escucha a tu hijo, no le impongas decisiones que no desea. Escúchalo y dialoga de manera sana, sin adoctrinarlo ni pretender imponer tus ideas. Su opinión es tan válida como cualquier otra y, si por motivos de peso no se puede sustentar, qué menos que entender las emociones que ello le suscite.

11. Cuida su autoestima: Cada palabra que dices o cada pequeño gesto a la hora de tratar a tu hijo o a tu hija, por insignificante que parezca, cuenta, e incide en su autoestima, en cómo se siente y también en cómo se relaciona con su entorno personal y social. Una

buena autoestima es esencial para desarrollarnos óptimamente en todos los ámbitos.

12. Educar mediante el miedo solo daña y crea más miedo: Educar no es amaestrar. No podemos prometer a nuestros hijos algo a cambio de que incumplan o cumplan un patrón, de que alcancen o no nuestras expectativas. Meterles miedo para conseguir nuestros propósitos (mediante amenazas, gritos, chantajes, autoridad, exigencias, manipulaciones, atemorizarlos, ignorarlos...) solo hace que integren el miedo como una herramienta educativa y comunicativa y se alejen de la visión real del miedo, que es, justamente, una emoción que nos ayuda a sobrevivir cuando es preciso, pero no como algo que hay que vivir a diario y en cada situación.

13. Di adiós al adultocentrismo: Los niños y niñas no son seres inferiores, son personas. Como adulto, tienes la responsabilidad de guiar el camino vital de tu hijo o hija, pero no tienes derecho a escoger su camino ni a coartarlo.

14. Escucha la evidencia científica: No hay ni un solo estudio o investigación que demuestre que los castigos, los gritos, las amenazas, las consecuencias impuestas, las exigencias, las manipulaciones, la autoridad, etc., son beneficiosos para la salud mental de nuestros hijos e hijas, ni que los presente como una herramienta educativa positiva y no dañina; en cambio, existen miles de investigaciones en todo el mundo que evidencian lo contrario. Si hacemos caso a la ciencia para otras cuestiones como la higiene bucal o las horas necesarias de sueño, ¿por qué no lo hacemos con algo tan importante para el ser humano como es una salud psicológica óptima?

15. Respeta su cuerpo: Es muy importante que el respeto hacia su cuerpo sea una premisa para ti. Eso implica no obligarlos a nada que no quieran: ni a dar besos a la abuela, ni la mano a la vecina, ni un abrazo a su tío, ni a comer, ni ponerle la ropa de malas maneras... Nuestro objetivo es que aprendan a respetar su cuerpo, y, para ello, debemos respetarlo primero nosotros, enseñarles que su cuerpo es suyo y que nunca deben hacer nada con él o con sus necesidades fisiológicas que no quieran. Una cosa es guiarlos hacia el autocuidado, y otra es obligarlos a ese tipo de cosas, puesto que conseguiremos todo lo contrario.

16. Adáptate a sus ritmos: Uno de los problemas más grandes que

tenemos al educar es que queremos que los niños y niñas sigan nuestros ritmos adultos en todos los sentidos: que se despierten o se vayan a dormir cuando queremos, que coman la cantidad que estimamos oportuna, que jueguen los minutos que estipulamos, que no se enfaden nunca, etc. Lo importante es, en la medida de lo posible (la sociedad no está pensada para los niños), adaptarnos a sus ritmos y necesidades, ser flexibles, buscar siempre qué hay detrás y valorar si estamos cubriendo de verdad o no su necesidad. Si no se puede cubrir en ese momento, al menos seremos conscientes de que no puede ser y de la emoción que va a generar en nuestros hijos, y entonces será necesario un buen acompañamiento emocional.

17. Cuida de ti mismo: Para poder cuidar óptimamente a tus hijos e hijas debes cuidar también de ti. Enfócate en cuidarte y quererte, en vivir con alegría y con buena autoestima. Si así lo haces, estarás preparado para cuidar a tus hijos y para vivir acorde con tus motivaciones reales sin importante la opinión ajena ni el ritmo social.

18. Comprométete: Educar aplicando la Educación Real® supone un gran compromiso con uno mismo y con los hijos, un compromiso consciente que nos exige querer hacerlo de verdad, educar de otra forma y esforzarnos día tras día para lograrlo.

UN REGALO PARA TI POR TENER *HERMANOS*

Enviando una foto tuya junto a este libro a la dirección de correo foto@edurespeta.com, obtendrás acceso a varias clases en directo conmigo para resolver dudas y aprender mucho más sobre la relación entre hermanos, así como a otros regalos relevantes para el día a día con tus hijos.

Recuerda que puedes encontrarme en www.edurespeta.com, en mis redes sociales www.facebook.com/edurespeta y www.instagram.com/tania_edurespeta/, o consultarme cualquier duda que tengas en tania@edurespeta.com.

Un besazo y MUCHAS GRACIAS.

TANIA GARCÍA

Cómo educar la relación entre tus hijos, por la aclamada autora de *Educar sin perder los nervios* .

«El objetivo de este libro es ayudarte a entender que la relación entre hermanos es de las más importantes que tendrán tus hijos en su vida.»

Hermanos explora uno de los vínculos más mágicos y complejos de la vida, y ofrece las herramientas fundamentales para educar la relación entre tus hijos sin gritos ni peleas, dándole a cada hijo lo que necesita.

De la mano de Tania García -una de las mayores especialistas internacionales en educación basada en el respeto y creadora de la Educación Real® -, descubriremos el origen de esa relación y cómo comunicarnos mejor con cada hijo, cómo acompañar los celos y la rabia entre ellos, cómo establecer unos buenos límites, cómo y cuándo intervenir en sus conflictos, qué hacer cuando aparece la violencia o cómo gestionar las familias reconstituidas.

El resultado es un libro tan útil como completo, concebido desde el máximo respeto hacia los derechos fundamentales de los niños y sus etapas de crecimiento. En él se ejemplifican con casos prácticos reales las dificultades que puede generar ese vínculo tan único y extraordinario.

Tania García es escritora, madre de dos hijos y especialista en educación basada en el respeto a partir de la evidencia científica. Creadora de la Educación Real® , combinó sus estudios de Pedagogía con un gran trabajo de investigación de más de veinte años.

Desde 2012 se dedica a ejercer de asesora familiar a través de www.edurespeta.com, la primera escuela online para familias y profesionales que desean educar a niños y adolescentes respetando todos sus derechos. En ella ha formado ya a más de cuarenta mil personas.

Tania se ha especializado en el cerebro infantil y adolescente en Inglaterra, donde vive con su familia y actualmente realiza un posgrado en Derecho Internacional Humanitario. También está finalizando el grado de Educación social, con el que completará la diplomatura que cursó hace unos años. Esta rama es su gran pasión, no en vano sueña con cambiar el mundo a través de la educación.

Es autora, además, de *Guía para madres y padres imperfectos que entienden que sus hijos también lo son* (2018) y de los best sellers *Educar sin perder los nervios* (Ediciones B, 2019) y *¿Qué necesito cuando me enfado?* (Beascoa, 2020).

Guía emocional para transformar tu vida familiar

TANIA GARCÍA

EDUCAR
SIN PERDER LOS NERVIOS

Edición en formato digital: noviembre de 2020
© 2020, Tania García
© 2020, Cheli Balaguer, por las imágenes del interior
© 2020, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
Diseño de la portada: Looktcia.com
Imagen de portada: Peopleimages / Gettyimages
Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
ISBN: 978-84-18045-43-1
Composición digital: leerendigital.com
www.megustaleer.com

megustaleer

Descubre tu próxima lectura

Apúntate y recibirás recomendaciones de lecturas personalizadas.

Visita:
ebooks.megustaleer.club

@megustaleerebooks

@megustaleer

@megustaleer

[1] Tal y como explico en la edición especial de mi libro *Educar sin perder los nervios cuando tienes hijos e hijas con necesidades especiales* , las altas capacidades no son un trastorno ni una enfermedad. Es tener capacidades, habilidades y aptitudes diferentes debido a una manera distinta de procesar la información en el cerebro. Los niños y niñas con altas capacidades pueden poseer unas capacidades emocionales diferentes, llamadas sobreexcitabilidades, que están relacionadas con ser impulsivos, hablar muy rápido, tener hábitos nerviosos y manías, problemas para conciliar el sueño, insomnio, expresar las emociones físicamente (dolores de estómago, vómitos, fiebre...), ansiedad, preocupación por otras personas, etc. Estas sobreexcitabilidades los convierten en niños y niñas muy susceptibles y frágiles.

[2] Como investigó el psiquiatra John Bowlby en su teoría del apego ya en los años sesenta, la figura de apego principal y, por tanto, con la que se posee el vínculo primario del que dependerán el buen estado de aspectos sociales, cognitivos y emocionales de la personalidad de los hijos e hijas, salvo excepciones, es la madre.

[3] Definición de «adultocentrismo» incluida en mi libro *Educar sin perder los nervios* : «Una forma de educar en la que toda la importancia se deposita en el cambio de conducta de los niños sin tener en cuenta en ningún momento sus etapas de desarrollo cerebral y emocional, en la que exigimos que realicen cambios que en verdad no quieren realizar o que, simplemente, no están preparados para llevar a cabo. Este modo de educar solo tiene como meta el bienestar e interés adulto».

[4] Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la violencia es el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones, y atenta contra el derecho de la salud y la vida.

[5] Creé la Educación Real ® porque socialmente hacía falta una denominación para aquella educación basada en el respeto, la empatía, la evidencia científica, el acompañamiento emocional correcto, el amor incondicional, la lógica y la tolerancia hacia los hijos e hijas y hacia sus necesidades cerebrales. Una educación

necesaria en todas las familias y escuelas para que los niños y niñas se desarrollen óptimamente a nivel psicológico, cognitivo, afectivo, neuronal, social y, por ende, también físico. A final de este libro encontrarás las bases pedagógicas de la misma.

[6] Tal como confirmó Jack Shonkoff, profesor y director del Centro para el Niño en Desarrollo de la Universidad de Harvard. Además, corroboró que la relación con los adultos que los cuidan es primordial en su desarrollo.

[7] Uno de los más importantes es el que realizó la doctora Katherine Conger, profesora de Desarrollo Humano y Estudios Familiares en la Universidad de California, quien afirmó que, en su estudio, más del 70 % de los padres reconocieron tener a uno de sus hijos como favorito.

[8] En los años ochenta, los estudios realizados por los psicólogos Dunn y Kendrik corroboraron que, al nacer un hermano, el 93 % de los niños se mostraba más demandante; el 50 % tuvo conductas regresivas y un 25 % sufrió alteraciones del sueño.

[9] Tal y como explico en mi primer libro, *Guía para madres y padres imperfectos que entienden que sus hijos también lo son* .

[10] Wyndol Furman, doctor en Psicología de la Universidad de Denver (Estados Unidos), corroboró en varios de sus estudios que los hermanos combinan muestras de amor y enfado, incluso cuando tienen entre 10 y 15 años, aunque socialmente se insista únicamente en la rivalidad para describir su relación.

[11] Signe Whitson, educadora infantil estadounidense experta en las relaciones entre hermanos, corroboró en sus estudios que aportar un buen acompañamiento durante las peleas les ayudará a comunicarse con los demás de forma coherente e inteligente en su vida adulta.

[12] Término acuñado en 2005 con el fin de desechar cualquier forma de denominación irrespetuosa en cuanto a las personas con capacidades diferentes. Es un término con el que no todo el mundo está de acuerdo, pero lo importante es que los protagonistas sí se sienten a gusto con él, puesto que piensan que es inclusivo, respetuoso e igualitario.

[13] En marzo de 2020 el Gobierno decretó el estado de alarma debido a la pandemia de coronavirus, lo que implicó el confinamiento de

todas las personas en sus hogares durante un tiempo y conllevó el cierre de los colegios.

Índice

Hermanos

Presentación

Parte teórica

1. El origen de las relaciones entre hermanos
2. La relación con nuestro primer hijo
3. La llegada de un nuevo miembro de la familia
4. Cómo comunicarnos con nuestros hijos sin dañarlos
5. ¿Qué hacer con los celos?
6. Las peleas entre hermanos
7. Hermanos en otro tipo de situaciones

Parte práctica

¿Cómo funciona esta parte del libro?

El caso de Diana y Paola

El caso de Elena y Mario

El caso de Alejandro, César y Sara

El caso de Eli y Gemma

El caso de Eric y Arturo

El caso de Antonio y Adriana

El caso de Verónica y Manuel

El caso de Javi y Miguel

El caso de Úrsula y Saioa

Los conflictos entre hermanos, el mejor aprendizaje para mejorar como familia

Epílogo: Unas palabras para ti

Agradecimientos

Lecturas recomendadas

¿Qué es la Educación Real® ?

Un regalo para ti por tener *Hermanos*

Sobre este libro

Sobre Tania García

Educar sin perder los nervios

Créditos

Notas